

料理名 鶏肉のコーンフレーク焼き

2月の新メニュー



材料1人分

鶏もも肉	60g
コーンフレーク	15g
粒マスタード	8g
ウスターソース	5g
マヨネーズ	2g

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
178 kcal	52.1 g	6.0g	1.1g

作り方

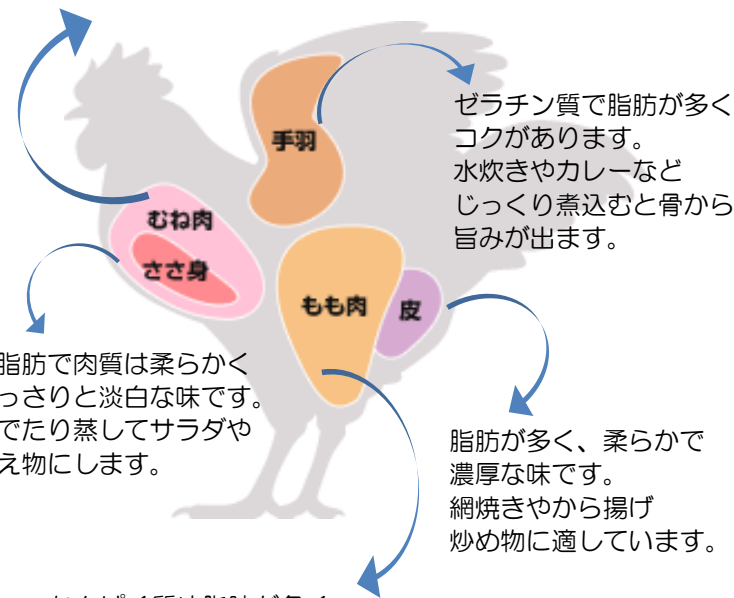
- ① ボールに、粒マスタード、ウスターソース、マヨネーズを合わせる。
- ② ①に鶏もも肉を入れて混ぜ合わせ、10分程度漬け置きする。
- ③コーンフレークを手で砕く。
- ④ ②に③をまぶす。
- ⑤④を200℃に熱したオーブンで7分焼き、皿に盛り付けて完成。

ポイント：コーンフレークを使用することで揚げずにさくさくとした食感を出しています。

鶏肉の特徴

鶏肉の部位にはそれぞれの特徴があります。今回はその特徴をご紹介します。

柔らかくて脂肪が少なく
どんな料理にもなじみやすいです。
油との相性がよいので
から揚げやフライ、焼き物や炒め物にも適しています。



※当院では鶏もも肉を使用しております。



だしの力



- ◆だしを使った料理は、うまみを利用して塩分を控えることができます。
- ◆だしに用いられる食品には、「かつお節」「昆布」「煮干」「干しいたけ」などが上げられます。
- ◆当院は煮物などのだし汁として「かつおだし」を利用しています。

かつおだしのとり方



- ①鍋でお湯を沸騰させます。
- ②火を止めてかつお節を入れます。
- ③<お吸い物> かつお節の雑味を出さないように かつお節が鍋底に沈むまで しばらくおきます。
- ④ざるこしで濾して 完成です。

～だしの保存方法～

冷蔵: ペットボトルまたは止め口つきの袋などに入れて 冷蔵庫で保存します。使用時に鍋で加熱します。

冷凍: 製氷皿に入れて冷凍庫で保存します。 使用時に電子レンジまたは鍋で解凍します。

<味噌汁やおかずに使用>
アクを取りながら5分程度じっくり 加熱します。

※昆布と一緒にだしをとると、昆布だしのうまみ成分のグルタミン酸と かつお節のうまみ成分のイノシン酸の相乗効果でより一層おいしく 感じられます。