

白身魚の フレーク焼き レシピ

エネルギー：161kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
白身魚切身 50g程度 (タラやカレイなど)	4切	① 魚に塩こしょうをふっておく。 ② マヨネーズに粉チーズを混ぜ合わせる。 ③ ①の魚に②を絡ませ、コーンフレークをまぶして、オーブンで焼く。 (200°C13分くらい) ※トースターや魚焼きグリルでもOK! 10分くらい様子を見ながら、フレークが焦げそうなら、アルミホイルを被せて。 ※鶏肉を使う場合はもう少し焼き時間を長くしてください。
塩・こしょう	少々	
粉チーズ	大さじ1+1/3	
マヨネーズ	大さじ4	
コーンフレーク (甘くないもの) (細かくくだく)	50g	

給食では「ホキ」という
白身魚を使用しています。
鶏肉で提供することもあります。
つなぎのマヨネーズと
コーンフレークの香ばしさが
人気のひみつです。

