

あ ささみのコーンフレーク揚げ



エネルギー：180kcal
たんぱく質：2.1g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

焦げないように無糖のコーンフレークを使っています。低めの油でじっくり揚げます。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ささみ…4本

塩…少々

白こしょう…少々

小麦粉…40g

コーンフレーク(無糖)…60g

揚げ油…適量

水…40ml

作り方

- ①小麦粉に、塩、白こしょう、水を混ぜておく。
- ②コーンフレークをよく砕いておく。
- ③ささみに溶いた①をつける。
- ④コーンフレークをまぶす。
- ⑤170℃くらいの油で揚げる。(きつね色になるまで)