

サクふわ♪ カレイのコーンフレーク焼き

癖がなく、煮ても焼いても
おいしいカレイ。
余ったコーンフレークを衣に
して焼けば、食感も楽しい
一風変わった一品に！
マヨネーズの味付けで
子ども大人も
食べやすいですよ♪



【4～5人分】

- ・カレイ切り身（60g）…4切
- ・マヨネーズ…大さじ1（12g）
- ・しょうゆ…小さじ1/2（3g）
- ・コーンフレーク（無糖）…24g

★カレイは生魚はもちろん、
冷凍の骨なし切り身でも◎
(その場合は解凍してから使用
して下さい)

【下準備】

- ・Ⓐの調味料は混ぜ合わせておく。
- ・コーンフレークは袋の上から粗めに碎く。
(厚手のビニール袋がおすすめです)
- ・カレイはクッキングペーパーなどで水気
を取っておく。

【作り方】

- ①カレイの表面にⒶを塗り、碎いたコーン
フレークを上からかける。
- ②フライパンにフライパン用ホイルなどを
敷き、①を焼く。コーンフレークが焦げ
ないよう火加減を調節しながら焼いて
いく。しっかり中まで焼けたら完成！