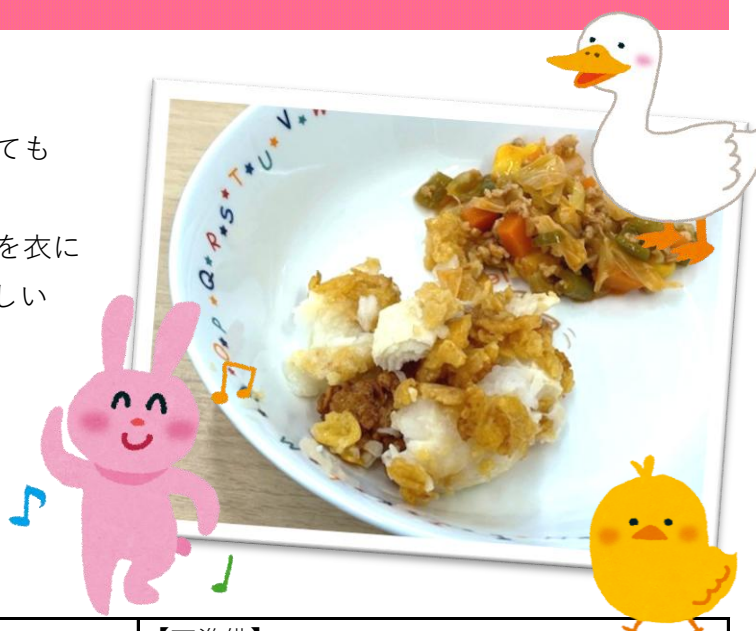


サクふわ♪ カレイのコーンフ레이크焼き

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레이크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

- ①
- ・マヨネーズ…大さじ1
(12g)
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
(3g)

・コーンフ레이크（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】

- ・①の調味料は混ぜ合わせておく。
- ・コーンフ레이크は袋の上から粗めに砕く。
（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①を塗り、砕いたコーン
フ레이크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레이크が焦げ
ないように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！