

鶏肉のチーズパン粉焼き

【材 料】(4~5人分)

鶏むね肉 300g
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

粒マスタード 少々
ウスターソース 小さじ1.5
たまご 20g
パン粉 30g
粉チーズ 大さじ2
乾燥パセリ 適量
油 適量

- ① 鶏むね肉は人数分に切り分けておく。
塩こしょうをふって下味をつける。
- ② 粒マスタード、ウスターソース、たまごを混ぜ合わせ、
鶏肉をくぐらせる。
- ③ パン粉、粉チーズ、乾燥パセリを合わせておき、
②の鶏肉にまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③の鶏肉を両面焼く。
オーブンの場合は、200℃20分を目安に。

白身魚でもできます。