



ainoma

管理栄養士さん
おすすめ！

chicken bouquet

カリカリジューシー

チキンブーケ

— おうち de ピクニック気分 —

家計の味方「とりむね肉」

安くて身近な食材『とりむね肉』を使った料理は、食卓で大活躍間違いなし！とりむね肉はパサパサするのが気になる方もいらっしゃると思いますが、カットの仕方＆どこのご家庭にもあるアノ調味料を使えばしっとりぶりっとした食感に！花束のようにチキンを包む「チキンブーケ」はちょっとピクニック気分での楽しい気持ちに♪お子様も食べやすいのが魅力です♪

おいしく！
お財布に
やさしく！





chicken bouquet
 カリカリジューシー
チキンブーケ
 - おうち de ピクニック気分 -



How to make



とりむね肉は厚みが均等になるよう切り開き、全体的にフォークで穴をあける



1枚を約10等分程度に棒状になるように切る
POINT 細めの棒状にカットすることで、繊維が細かく断ち切れお肉が柔らかくなる



ビニール袋に②のむね肉と④を入れよく揉み込み、15分程漬けておく
POINT マヨネーズとお酒がお肉を柔らかくジューシーに



③をビニール袋に入れ、固いもの（めんぼうなど）で叩いて砕く



③に④をまぶす
 お肉にフレークが満遍なく付くように



クッキングシートをひいた天板に⑤を並べ⑤で余ったフレークを全部かけ、その上からオリーブオイルを全体にふりかける



予熱なしオーブンで200℃ 20分間加熱する
 焼きあがったら少し冷まし、ワックスペーパーを使い花束のようにお肉を包めば、片手で簡単に食べれるチキンブーケの完成♪

チキンブーケ材料 (2人分)

- ・とりむね肉・・・1枚 (約300g~350g)
- ④ 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ④ 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ④ ブラックペッパー・・・・・・・・少々
- ④ おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2
- ④ マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4
- ③ コーンフレーク・・・・・・・・80g
- ③ ナッツ (カシューナッツ)・・・40g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・適量
- ★ワックスペーパー (お肉を包む用)

