鶏肉のパン粉焼き（１人分の目安…55～60g, 134kcal, 塩分0.7g）

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
鶏肉(切身)	50	250	5枚	そぎ切り	①鶏肉に食塩、白こしょう、マヨネーズで下味をつける。
食塩	0.4	2	大さじ2/5		②米パン粉を①にまぶして天板に並べて焼く。
白こしょう	0.03	0.15	少々		
マヨネーズ	6	30	大さじ1と1/2		
パン粉(乾)	10	50	ｶｯﾌﾟ1と1/4		
					※1人分は4年生の量です。

マヨネーズをプレーンヨーグルトに代えてもよいです。下味にカレー粉を加えたり、パン粉に青海苔や粉チーズを混ぜると風味豊かになります。フライパンで焼いても良いでしょう。