

# 低脂肪 高タンパク ヘルシー オートミール チキン 焼きカツ

## 材料 (4人前)

オートミール	60g
鶏むね肉	400g
粉チーズ	大さじ4
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ1



## 作り方

- ① 鶏むね肉を一口大にそぎ切りにする。
- ② 粉チーズ・オートミール・パセリ・オリーブオイルを混ぜる。
- ③ 鶏むね肉と②を混ぜて衣をつける。
- ④ オーブンシートの上に鶏肉を並べ、230℃にあたためたオーブンで約15分焼く。完成！！

- ・ 食べごたえがあり、給食にでてくると、子どもたちが喜びそうだと思います。
- ・ オートミールを使いオーブンで焼く点など、手軽に作れるように給食のことを考えられているレシピなので、活用しやすいと思いました。

