

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です  
食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲もう！

## おやこで つくってみよう！



毎年7月に、瑞穂市食生活改善推進協議会(地域で食育活動を行っている団体)による親子料理教室を行っています。  
その時につくった過去のレシピを紹介します。ぜひ親子でチャレンジしてみてくださいね！

## かりかりチキンソテー

### <材料> 4人分

- 鶏むね肉(皮なし) ・200g
- コーンフレーク・・・24g  
(甘くないもの)
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1・1/3
- 水・・・・・・・・大さじ1・1/3
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・小さじ1/5
- こしょう・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- ポリ袋

### <作り方>

- ① 鶏むね肉はそぎ切り(1人分3切)にし、塩・コショウをふる。
- ② 小麦粉・水・しょうゆを混ぜ合わせ①を漬け込む。
- ③ コーンフレークはポリ袋に入れ、手で細かく砕く。
- ④ 漬け込んだ鶏肉に③のコーンフレークをまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の鶏肉を弱火でじっくり焼く。