



おすすめレシピ

コーンフレークチキン

【 材料（鶏もも肉40g分）】【 作り方 】

- | | | | |
|------|---------|-----------------------|-------------------------------------|
| 鶏もも肉 | 40g | ① ④を混ぜ、鶏肉を20分～30分漬ける。 | |
| ④ | 酢 | 2g | ② その間に⑤を混ぜ、衣の準備をしておく。 |
| | しょうゆ | 2g | ③ 漬けておいた鶏肉に②の衣を付け、180度のオーブンで15分位焼く。 |
| | マヨネーズ | 2g | |
| ⑤ | コーンフレーク | 6g | |
| | パン粉 | 3g | |
| | 粉チーズ | 3g | |
| | (乾)パセリ | 少々 | |

両方とも簡単に作れます！
暑くてもモリモリ食べられるメニューです！



豚肉のアップルジンジャー

【 材料（豚ロース肉40g分）】【 作り方 】

- | | | |
|---------|------|-------------------------------------|
| 豚ロース肉 | 40g | ① おろし生姜～りんごジャムまでを全部混ぜ、豚肉を20～30分漬ける。 |
| おろし生姜 | 0.5g | ② フライパンかオーブンで焼く。 |
| おろしニンニク | 0.3g | |
| 酒 | 1g | |
| しょうゆ | 2g | |
| りんごジャム | 3.5g | |

