

チキン

「レシピ名」

胸肉サラダの梅ソース



材料

- ・胸スライスしゃぶしゃぶ用 200g
- ・洋風野菜ミックス 1P
- ・ガーリックオイル 大さじ1
- ・ねり梅 大さじ1
- ・スープ（水・チキンフイヨン） 水100cc・チキンフイヨン1/2袋
- ・粗製糖 大さじ1
- ・酒、醤油 小さじ1
- ・イタリアンパセリ 適量



作り方

- ① 胸肉は塩こしょうする
- ② 洋風野菜ミックスはボイルする
- ③ スキレットにガーリックオイルを入れ、胸肉をサッと焼く
- ④ 水100ccとチキンフイヨン・ねり梅・酒・醤油をあわせたソースを作る
- ⑤ 器に洋風野菜・胸肉を盛り、④のソースをかけ、イタリアンパセリを添える

チキン

「レシピ名」

鶏もも・むね肉の唐揚げ



材料

- ・ももorむね肉 お好きな量
- ・千切りキャベツ 適量
- ・スウィートチリソース 適量
- ・マヨネーズ 適量



作り方

- ① もも肉またはむね肉を揚げる
- ② お皿にキャベツを盛って、スウィートチリソースとマヨネーズを適量かける
※お好みで玉ねぎやベビーリーフなどもおいしいですよ！