

チキン

「レシピ名」

つるっとサラダ



材料

- ・胸スライスしゃぶしゃぶ用 100g
- ・万能かけぽん 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2
- ・もやし 1袋
- ・ニラ 1/2束
- ・片栗粉 適量



作り方

- ① ニラは4~5cmに切り、もやしと一緒にサッと茹でる
- ② 胸肉は1枚ずつ広げ、片栗粉をまぶして1枚ずつお湯に入れる
※周りが白くなればOK! 玉じゃくしが便利です!
- ③ ①をお皿に広げて盛り、②を上になべて万能かけぽんをかけて出来上がり
※万能かけぽんにすりごま大さじ1を混ぜてアレンジ!

チキン

「レシピ名」

お肉の旨みたっぷりチキンナゲット



材料

- ・胸肉 2枚 (200g)
- ・チンタン万能調味料 1袋
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・米油 適宜

A

- | | |
|-----|------|
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 胡椒 | 少々 |



作り方

- ① 解凍した胸肉は、3mm位の粗みじん切りにします
- ② ボウルに①とチンタン万能調味料・マヨネーズ・Aをあわせよく混ぜます
- ③ 米油を170℃に熱して②を落とし入れていく
(結着しきれていないので、スプーンを使うと便利です)
- ④ そのまま、お好みでケチャップかスウィートチリソースを☆

胸肉のレシピをお探しの方に、
簡単美味しいレシピ☆
生野菜をたっぷり添えてどうぞ!
どちらも、「ささみ」でも作れます