



鶏肉とさつまいものマヨぼんソテー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

| | | |
|---------|------------|------------|
| ・凍 鶏もも肉 | 1パック(150g) | 1パック(300g) |
| ・さつまいも | 1/2本 | 1本 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | 1個 |
| ・小ねぎ | 1束 | 1束 |

【家庭で用意】

| | | |
|---------|------|------|
| ・マヨネーズ | 大さじ2 | 大さじ4 |
| ・味付けぼん酢 | 大さじ2 | 大さじ4 |
| ・塩・こしょう | 適量 | 適量 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | 大さじ2 |

〈栄養成分1人前(219g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 394kcal ☐ 蛋 14.2g ☐ 脂 26.1g ☐ 炭 30.1g ☐ 塩 1.6g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍し、塩・こしょう、片栗粉をまぶしてよく揉んでおきます。Aを合わせておきます。

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を皮面から弱火で焼いていきます。両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにします。
- ② さつまいもは乱切りにします。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで約4分加熱します。玉ねぎはスライス、小ねぎは小口切りにします。
- ③ ①の鶏もも肉に火が通ったら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。さつまいも、Aも加えて全体によく絡めながら炒めます。
- ④ 仕上げに小ねぎを盛り付けてできあがり。