



チキン南蛮

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 鶏むね肉 | 1パック(200g) | 2パック(400g) |
| ・卵 | 2個 | 4個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | 1個 |
| ・ミックスキャベツ | 1袋(150g) | 1袋(250g) |
| ・甘酢あん | 1袋(50g) | 2袋(100g) |

【家庭で用意】

- | | | |
|---------|------|------|
| ・塩・こしょう | 適量 | 適量 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・ごま油 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| ・マヨネーズ | 大さじ4 | 大さじ8 |

(栄養成分1人前(327g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 511kcal 【蛋】 30.3g 【脂】 35.9g 【炭】 21.6g 【塩】 1.7g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					
甘酢あん	●							

※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

【コメント】

たれの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

卵は固ゆでのゆで卵にしておきます。

鶏むね肉は解凍し、塩・こしょう、片栗粉を振ってよくまぶしておきます。

- 玉ねぎはみじん切りにします。耐熱皿に入れてふわりラップをし、電子レンジで約4分加熱します。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏むね肉を弱めの中火でじっくり焼きます。
- ②の中まで火が通ったら、甘酢あんを加えて全体によく絡ませ、火を止めます。
- ゆで卵をボウルに入れて軽くつぶし、①、マヨネーズ、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせます。
- ミックスキャベツ、③をお皿に盛り付け、④のタルタルソースをかけたらできあがり。