

あいちゃんセット

1

回目

A  
コース

6/3 月


B  
コース

6/4 火



# やみつきチキンソテー

材料〈2人分〉

 国産鶏もも肉 … 200g

レタス …………… 2枚

紫玉ねぎ …………… 1/8個

ミニトマト …………… 4個

パセリ …………… 適量

塩、こしょう …………… 各少々

サラダ油 …………… 適量

ケチャップ …………… 大さじ3

マヨネーズ …………… 小さじ2

にんにく(すりおろし)

A …………… 小さじ2

しょう油 …………… 大さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

① 国産鶏もも肉は解凍後、食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、Aを加え揉み込む。

② レタスは、食べやすい大きさに手でちぎり、紫玉ねぎは薄切り、ミニトマトはヘタを取る。

③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を中火で両面2分ずつ焼き、蓋をして弱火で3～4分焼き、たれを絡め、塩、こしょうをふり、味を調える。

④ 器にレタスと紫玉ねぎを盛り、③をのせ、ミニトマトとパセリを添える。

約 356kcal 1人分