



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「コラーゲンペプチド入り ふんわり鶏だんご」を使った

びっくりコーンボール



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
289kcal	1.2g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご……9個
コーン缶……………100g
小麦粉……………大さじ1
水……………200ml
油……………小さじ1

■作り方

- ①コーン缶の汁気を切っておく
- ②ふんわり鶏だんごに①をつけ、小麦粉をまとうようにつける
- ③フライパンに油を熱し、②を並べる
- ④水を加え、フタをして10分蒸し焼きにし、フタをあけて水分を飛ばす

cooking memo