



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「玉ねぎドレッシング」を使った 鶏むね肉のマリネソテー



一人あたりのエネルギー 342kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約15分 <small>※漬け込み時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング 大さじ2
鶏肉 むね 1枚
小麦粉 大さじ4
オリーブオイル 大さじ2

■作り方

- ① 鶏むね肉を1.5cm幅の削ぎ切りにし、玉ねぎドレッシングに30分ほど漬ける
- ② ①に小麦粉をまぶす
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を中火でこんがり焼く

cooking memo