



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「生乳100%ヨーグルト」を使った
 やわらか鶏天ヨーグルトソースがけ



一人あたりのエネルギー 629kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
<small>※付けあわせの野菜は含まない</small>		<small>※漬け込む時間は除く</small>

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚
A 当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト	大さじ3
塩・こしょう	少々
にんにく(チューブ)	2cm
薄力粉	大さじ3
B 天ぷら粉	100g
水	160ml(規定量)
当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
C ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ	少々
サラダ油	適量
野菜	お好みで

■作り方

- ① 鶏むね肉を削ぎ切りにし、塩・こしょうをして混ぜあわせたAに20分漬け込む
- ② ①に薄力粉をまぶし、混ぜたBで衣をつけ、サラダ油を熱したフライパンで揚げる
- ③ Cをよく混ぜ合わせ、ソースをつくる
- ④ 器にお好みの野菜と②を盛り付け、ソースをかける

cooking memo