



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.



期間限定の岩津ねぎを味わう! 岩津ねぎと鶏もも肉の串焼き



岩津ねぎは
焼くと
とろっと柔らかく
口の中に広がる
甘みが
強くなりますよ

一人あたりのエネルギー 363kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

岩津ねぎ……………1本
鶏肉もも……………150g
塩・こしょう……………少々

■作り方

- ① 岩津ねぎと鶏肉をひと口大に切る
- ② 竹串に①を交互に刺し両面に塩・こしょうを振る
- ③ フライパンに油を熱し、②を鶏肉の皮目を下にして並べ中火で両面に焼き色がつくまで焼く
- ④ 焼き色がついたらフタをして弱火で5～6分程度蒸し焼きにする

cooking memo