



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.



シュクメルリ



一人あたりのエネルギー 845kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛乳 400ml
鶏肉 もも 400g
にんにく 6片
とろけるスライスチーズ 5枚
バター 20g
コンソメ(顆粒) 小さじ1
塩・こしょう 少々
パセリ(粉末) 少々

■作り方

- ① にんにくは芽をとりみじん切りに、鶏肉は食べやすい大きさに切り塩・こしょうをかける
- ② フライパンを弱火にかけバターを溶かし、にんにくを加えて焦がさないように炒める
- ③ ②に鶏肉を加え、両面こんがり焼き色をつける
- ④ ③に牛乳、コンソメ顆粒を加え、弱火で鶏肉に火が通るまで煮る
- ⑤ 仕上げにスライスチーズをのせパセリをかける

cooking memo