



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「きたくりん ごはんパック」を使った

酸辣湯風おかゆ



一人あたりのエネルギー 297kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約5分
------------------------	---------------	-------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

当社自慢の品 きたくりん ごはんパック	1パック
サラダチキン	30g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
A 水	120ml
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
酢	小さじ1
きざみねぎ	適量
ごま油	小さじ1/3
ラー油	小さじ1/4

■作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす
- ② 耐熱容器にきたくりんごはんパック、①、Aを入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ③ ②に酢をかけて混ぜ合わせ、器に盛り、きざみねぎをのせ、ごま油とラー油をかける

cooking memo