



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.



がっつり食べれる チキンステーキ丼



一人あたりのエネルギー 596kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

希少糖入 お肉やわらか
カットチキンステーキ…………… 1パック
温かいごはん…………… お茶碗1杯分
きざみのり…………… 適量
炒りごま(白)…………… 適量
大葉…………… 2枚

■作り方

- ① チキンステーキはアルミホイルに包み、オーブントースターで4～8分程度温める
- ② 大葉は洗って水気を切り、千切りにする
- ③ ごはんを丼に盛り、きざみのりをのせる
- ④ ①をのせ、炒りごまをかけ②をのせる

cooking memo