



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.



## お好みのスパイスを使って作る 鶏のスパイスソテー



一人あたりのエネルギー <b>601kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 もも……………2枚  
ミックススパイス …… 小さじ4  
オリーブオイル…………… 大さじ1

### ■作り方

- ①鶏肉にミックススパイスをすり込む
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、皮面を下にして中火で皮がパリッとなるまで焼き、ひっくり返す
- ③鶏肉に火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切る



ご飯が進む味付けに仕上げました！  
お好みのミックススパイスを使って色々な味付けをお楽しみください。

cooking memo