



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.



お肉惣菜「希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元」を使用した

## 手羽元のレンジ蒸し



一人あたりのエネルギー <b>189kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

お肉惣菜 希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元 ..... 1パック  
玉ねぎ ..... 1/4個  
ピーマン ..... 2個

### ■作り方

- ①玉ねぎとピーマンは細切りにする
- ②電子レンジ対応のクッキングシートを耐熱皿に広げて①を並べ、中央に「希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元」を乗せてキャンディー状に包み、600Wの電子レンジで2分程度加熱する



お惣菜がちょっと豪華な食卓の一品に早変わり!

cooking memo