



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.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

鶏むね肉の焼肉のたれ焼き



一人あたりのエネルギー 336kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 むね 1枚
塩・こしょう 少々
薄力粉 大さじ3
サラダ油 大さじ1・1/2
焼肉のタレ 大さじ1・1/2

■作り方

- ① 鶏肉は削ぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけて薄力粉をまんべんなくまぶす
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を両面がカリッとなるまで焼く
- ③ 余分な油を拭き取り、焼肉のタレを煮絡める



スマイル
memo

ご飯がすすむおすすめのおかずです。
お弁当にもピッタリ!

cooking memo