



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.



ブロッコリーを  
まるごと1株  
いただけます

ブロッコリーを余さず食べよう!  
チキンとブロッコリーとかにかまのふわふわ揚げ

一人あたりのエネルギー <b>567kcal</b>	食塩相当量 <b>1.0g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

ブロッコリー.....1株  
鶏肉 むね.....1枚  
かに風味かまぼこ.....6本  
塩・こしょう.....少々  
小麦粉.....大さじ2・1/2  
溶きたまご.....3個分  
サラダ油.....適量  
ケチャップ.....お好みで  
マヨネーズ.....お好みで

### ■作り方

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふる
- ②ブロッコリーは水洗いをし小房に分け、茎の部分は外側の皮を剥き、食べやすい大きさに切る
- ③①、②、かに風味かまぼこに小麦粉をふり、たまごにくぐらせ油で揚げる
- ④お好みでケチャップやマヨネーズをつけていただく



たまごの衣でかニ風味かまぼこも、ふわふわに仕上がります!

cooking memo