



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.



当社自慢の品「ふんわり鶏だんご」を使った
玉ねぎとふんわり鶏だんごの挟み焼き



一人あたりのエネルギー 254kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご(6個入)
.....1パック
玉ねぎ(中玉).....2個
片栗粉.....小さじ2
塩・こしょう.....少々
酒.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1

■作り方

- ①玉ねぎは皮を剥き、根と頭を切り落とし、厚さ1cm程度の輪切りにして両面に片栗粉をふる
- ②①でふんわり鶏だんごを挟む
- ③②の表面に塩・こしょうをふる
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を焼き、両面に焼き色が付いたら酒をふって蓋をして蒸し焼きにする



大根やなす、ズッキーニでも作れます!

cooking memo