



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.



鶏ささみがふっくらやわらかく仕上がる！

レンジで作る棒棒鶏



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
89kcal	0.4g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 ささみ……………2本
酒……………大さじ1
きゅうり……………1/2本
A 市販のごまドレッシング…………大さじ1
ラー油……………少々

■作り方

- ① ささみを耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで1分半加熱したら、ささみをひっくり返しさらに1分加熱する
- ② ①が中まで火が通り、粗熱が取れたら細かく裂く
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする
- ④ ②、③を器に盛り、混ぜ合わせたAをかける

cooking memo