



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.



パパッと時短レシピ

早旨! チキンとアボカドのビビン豆腐



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
369kcal	2.7g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

サラダチキン.....100g
アボカド.....1個
豆腐(絹).....1/2丁
レタス.....4枚
A 焼き肉のたれ.....大さじ2
コチュジャン.....小さじ2
おろしにんにく.....小さじ1/4
ごま油.....小さじ1
温泉たまご.....2個
韓国のり.....4枚
炒りごま(白).....少々

■作り方

- ①豆腐は水切りをする
- ②サラダチキンは1cm角に切り、アボカドは1cm幅のうす切りにする
- ③レタスは細切りにして器に敷き、②のサラダチキンとアボカドをのせる
- ④豆腐をスプーンですくい、③の上に満遍なくのせ、中央に温泉たまごをのせる
- ⑤④の上に韓国のりをちぎって散らし、ごまをかける
- ⑥Aの材料を混ぜ合わせ、⑤にまわしかける

cooking memo