



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.



おしゃれな簡単クリスマス チキンテリーヌ



一人あたりのエネルギー 561kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約45分 ※冷やす時間は除く
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ブロックベーコン	50g
ブロッコリー	3房
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
鶏むね肉ミンチ	300g
たまご	1個
A 生クリーム	50ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

■作り方

- ① ベーコンは1cmの角切りに、ブロッコリーとパプリカは粗みじん切りにする
- ② ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜたら①を加えて混ぜ合わせる
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②を平らに広げてアルミホイルで蓋をする
- ④ フライパンに③の型が半分くらい浸かる程度のお湯を沸かし、③を乗せて蓋をし、途中で湯が少なくならないように水を足しながら30分程度蒸す
- ⑤ ④の中に火が通ったら冷蔵庫で冷やし、食べる前に切り分けていただく



- ・サラダや、サンドイッチにもアレンジ自在なので、作り置きにもおすすめ!
- ・レシピには縦8cm×横17cm×高さ5cmの型を使用しています

cooking memo