

まいたけと鶏肉の塩だれ唐揚げ

きのこ

調理時間 約20分



◆材料(2人分)◆

- ・雪国まいたけ極…………… 1パック <飾り>
- ・鶏むね肉…………… 200g ・レモン(くし切り)・お好みで
- ・小麦粉…………… 大さじ2 ・パセリ…………… お好みで
- ・片栗粉…………… 大さじ2
- ・くばら きゅうりのうまたれ…大さじ4

◆作り方◆

- ①まいたけは大きめにさきます。鶏肉は一口大に切ります。
- ②ポリ袋などに①、きゅうりのうまたれを入れて20～30分程漬け込みます(時間外)。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせておきます。
- ④余分な水分をキッチンペーパーなどでふき取ったら、③をまぶし、170度の油でまいたけは2～3分、鶏肉は4～5分程からっとするまで揚げます。

point 小麦粉と片栗粉で揚げることで、サクッと仕上がります。



くばら
きゅうりの
うまたれ

ヨークベニマル

サーモンのレモンマリネ

サーモン

調理時間 約10分 1人あたり110kcal



◆材料(2人分)◆

- ・サーモン(刺身用)……100g ・キューピー レモンドレッシング
- ・玉ねぎ……………1/2個 または アプレミアム
- ・パセリ(みじん切り)……適量 イタリアンドレッシング…大さじ3

◆作り方◆

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしぼります。ボウルに入れ、ドレッシング(大さじ2)を加えて和え、味をなじませます。
- ②サーモンは薄切りにします。
- ③器に①を敷き、②を盛り付け、パセリを散らし、ドレッシング(大さじ1)をかけます。

point 玉ねぎはドレッシングで和えてから時間をおくことで、味がなじんでより一層おいしくいただけます。



キューピー
レモン
ドレッシング



アプレミアム
イタリアン
ドレッシング

ヨークベニマル