

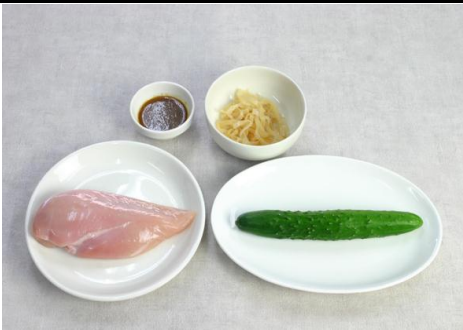
贅沢ドレッシング 玉葱しょうゆ 「バンバンジー」レシピ



材 料	
材 料	分量 (2 人前)
贅沢ドレッシング 玉葱しょうゆ	適量
鶏むね肉	1.00 枚
きゅうり	1.00 本
くらげ	50.00 g

手 順

①



写真の食材は2人前です。

②



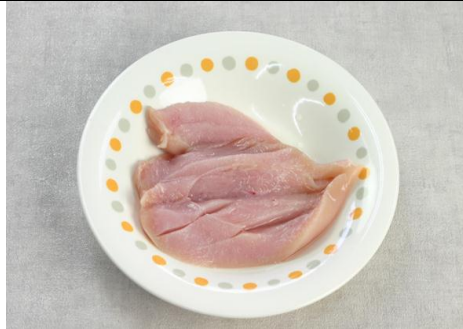
くらげを20分程度水につけて塩抜きをし、4cmにカットします。

③



鶏むね肉に包丁を入れて開きます。

④



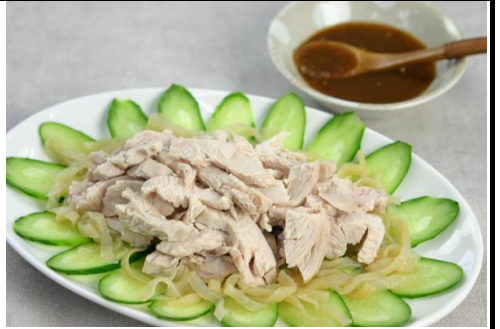
3を耐熱皿に入れて酒を適量ふりかけラップをして3分間加熱します。(600wレンジ)

⑤



4をラップをしたまま10分間おいて火を通し、細切りにします。

⑥



スライスしたきゅうり、くらげ、鶏肉を盛り付けたれをかけて完成です。



Kinryu Foods

キンリューフーズ株式会社