

チキンステーキ～サラダ仕立て～

材料(2人分)



鶏もも肉	1枚
塩コショウ	少々
油	適量
好きな野菜	適量
玉ねぎドレッシング	適量

白身魚のムニエルにかけても
美味！生野菜以外にも焼き野菜や
ポイルした野菜でもOK！

～作り方～

- ①鶏肉を食べやすい大きさにカットし塩コショウを振る
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く
- ③焼いている間にお好みの野菜を皿へ盛り付ける
- ④焼きあがった鶏肉を③へ盛り付ける
- ⑤鶏肉と野菜にドレッシングをかけて出来上がり



飯に東風 現在地

タルタルソース

材料(2人分)



ゆで卵	適量
マヨネーズ	適量
玉ねぎドレッシング	適量
塩コショウ	適量

ドレッシングに玉ねぎが入っている
ので面倒なみじん切りの手間が
省けちゃいます！

～作り方～

- ①ゆで卵を作る
- ②ゆで卵を潰し、マヨネーズ、玉ねぎドレッシング
塩コショウで味を整えて完成
- ③アレンジとしてカレー粉を適量加えると
カレータルタルになりまた違う味が楽しめます！



飯に東風 現在地