



メモ

マヨネーズはお好みで

Recipe レンジで作る鶏ささみ南蛮かんたんVer

- | | |
|--------|----|
| ・ささみ | 4本 |
| ・塩コショウ | 少々 |
| ・薄力粉 | 適量 |
| ・サラダ油 | 適量 |

★南蛮タレ 容器に入れて600w30秒加熱
砂糖・醤油・酢・水 各1

作り方

- ①ささみは筋をとり、2～3等分の斜めのそぎ切り
塩コショウし、薄力粉をはたく
- ②サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ③レンジで加熱した★南蛮タレに②を熱々のまま
漬け込む。