

新しい食べ方発見!

サラダチキン



サラダチキンで手作りふりかけ



※写真はイメージです。

材料(作りやすい量)

- ・サラダチキン……1/2パック(60g)
- ・お好きな
ポテトチップス…約10枚(10g)

作り方

- 1 サラダチキンを細かくほぐす。
(大まかに裂いたあと、指ですりつぶすようにしながら)
(ばらすと簡単にほぐれます。)
- 2 平らな耐熱皿に①を重ねないようにのせ、ラップをせずに
電子レンジ(600W)で2~3分、様子を見ながら加熱する。
ぱらりとなったらそのまま冷ます。
- 3 ポテトチップスを手で砕いて②と合わせ、混ぜたら完成。



たんぱく質を手軽にプラスできるふりかけ♪
しっとり&サクサク食感が楽しく、
ご飯も進みます!