

新しい食べ方発見!

サラダチキン



レンジで簡単! 親子丼



※写真はイメージです。

材料 (2人分)

- ・ サラダチキン…………… 1 パック
- ・ 玉ねぎ…………… 1/2 個 (100g)
- ・ 卵…………… 2 個
- ・ ご飯…………… 2 杯分 (300g)
- A [・ 水…………… 大さじ 3
- ・ めんつゆ (3 倍濃縮) …… 大さじ 1
- ・ 刻みのり…………… 適量

作り方

- ① サラダチキンは 1 口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱皿に ① の玉ねぎ、A を入れて混ぜ合わせる。
ラップをし、電子レンジ (500w) で 2 分加熱する。
- ③ ② に溶いた卵と ① のサラダチキンを入れて混ぜ合わせる。
ラップをし、電子レンジ (500w) で 3 分加熱する。
- ④ 器にご飯を盛り、③ を軽く混ぜて乗せ、刻みのりをかける。



サラダチキンは調理済みで味もしっかり
ついているため、生焼けの心配もなく、
時短料理に活用できます。