

冷凍唐揚げでつくる お手軽♪トマト油淋鶏



※写真はイメージです。

材料(2~3人分)

冷凍唐揚げ	8個(約300g)	A	焼肉のたれ
トマト	1/2個		酢
長ねぎ	1/2本		リーフレタス
			大さじ2
			大さじ1/2
			適量

- 1 トマトは1cm角、長ねぎはみじん切りにし、
Aと和える。
- 2 冷凍唐揚げを耐熱皿にのせ、電子レンジで
袋の表示通り温める。
- 3 皿にリーフレタスを敷く。
2を盛り、1をお好みの量かける。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

トマトだれは和えてから少し置いておくと、より味が
馴染みます。