

パリパリチキンサラダ

HERB
CHICKEN



チキンをのせて、いつものサラダが満足おかずに!!

材料 (2人前)

- | | |
|-----------|----|
| ・鶏もも肉 | 1枚 |
| ・小麦粉 | 適宜 |
| ・油 | 適宜 |
| ・好みの野菜サラダ | |
| ・ドレッシング | |

作り方



鶏もも肉を均一の厚さに開き、小麦粉をまんべんなくまぶします。



フライパンに多めの油を熱し、皮目から弱火で焼き目がつくまで焼き、裏返して、中心部に火が通るまで焼きます。



②を食べやすい大きさにカットし、サラダにのせて好みのドレッシングでお召し上がりください。

※加熱調理の際、やけどなどに十分ご注意ください。
※生肉ですので、中心部まで十分に加熱してください。

