

今月の食材
サラダチキン

焼き鳥風サラダチキン

材 料 (4本分 各2本ずつ)

- ・サラダチキン(プレーン) ……1パック(約125g)
- ・塩こしょう ……適量

【ねぎまタレ】

- ・長ネギ ……1/2本
- ・焼肉のタレ ……大さじ1
(甘口がおすすめ)

【チーズ】

- ・スライスチーズ ……1枚
- ・ケチャップ ……大さじ1



作り方 (調理時間 約10分)

- ① サラダチキンをひと口大にカットし、軽く塩こしょうを振る。
- ② 長ネギは3cmの長さでカットする。
- ③ サラダチキン、長ネギを交互に串に刺し、焼肉のタレを全体にまんべんなく塗る。これを2本作る。
- ④ 残りのサラダチキンを串に刺す。これを2本作る。
片面にケチャップを塗り、チーズを2枚にさいてのせる。
- ⑤ 耐熱皿に③と④を重ねないように並べ、ラップはせずにレンジで加熱し完成(600w約1分40秒、500w約2分)。