

長いも



シャキシャキした食感とぬめり成分があり、すりおろしても生のままでも美味しく食べられます。火を通すとほくほくした味わいになります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



長いもと鶏肉の焼きサラダ

調理時間
15分

1人分
284kcal

長いもと鶏肉の焼きサラダ

調理時間

15分

1人分

284kcal

【材料/2人前】

長いも……………1/2本
ぶなしめじ……………1/2パック
エリンギ……………1本(大)
水菜……………1株
鶏もも肉……………150g
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………適量
キューピー 野菜もお肉もこれ1本
ねぎ塩レモンドレッシング……………適量

【作り方】

- ①長いもは皮をむいて厚さ8mmの輪切りにする。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは長さ半分に切り、縦に厚さ8mmに切る。
- ③水菜は長さ5cmに切る。
- ④鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、④を皮面からこんがり焼き、裏面も弱火で火が通るまで焼く。①を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、②を入れて炒める。
- ⑥器に③と⑤を合わせて盛りつけ、「キューピー 野菜もお肉もこれ1本 ねぎ塩レモンドレッシング」をかける。