

# レタス



水分が多くシャキシャキした食感でサラダに人気の野菜です。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

ドレッシングで!鶏のから揚げチキン南蛮風

調理時間  
10分

1人分  
409kcal

# ドレッシングで!鶏のから揚げチキン南蛮風

調理時間

10分

1人分

409kcal

## 【材料/2人分】

鶏のから揚げ	8個
レタス	6枚
トマト	1/4個
キューピー タルタルソース	大さじ3
キューピー テイスティドレッシング	
黒酢たまねぎ	大さじ2

## 【作り方】

- ①レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ②トマトはくし形切りにする。
- ③器に①を敷き、鶏のから揚げと②を盛りつけ、「キューピー テイスティドレッシング黒酢たまねぎ」と「キューピー タルタルソース」をかける。