

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

タルタルチキンの ラップサラダ

調理時間
15分
1個分
約**578kcal**



※写真はイメージです。

秋の旬食材



リーフレタス

+

使ったのはコレ！



キユービー
タルタルソース 155g

タルタルチキンのラップサラダ

材料/4個分

鶏もも肉……………2枚(約600g)
リーフレタス……………4枚
赤パプリカ……………1/2個
オールドエルパソ フラワートルティーヤ
……………4枚
オールドエルパソ タコシーズニング
……………大さじ1
キューピー タルタルソース…大さじ5
オリーブオイル……………小さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、オールドエルパソ タコシーズニングをもみこむ。
フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで両面焼く。
- ②リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
赤パプリカは薄切りにする。
- ③オールドエルパソ フラワートルティーヤに、リーフレタス、赤パプリカ、①の鶏肉の順にのせ、「キューピー タルタルソース」をかけて包む。