ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

温野菜と鶏肉のタルタルディップ

調理時間
15分

1人分
436kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



さつまいも

＋

使ったのはコレ！



キユーピー
具だくさん和風タルタル

温野菜と鶏肉のタルタルディップ

材料/2〜3人分

キユーピー
具だくさん和風タルタル……適量
鶏もも肉……1枚
じゃがいも……1個
さつまいも……100g
ブロッコリー……1/2個
ベーコン（かたまり）……100g
水……50ml
塩……少々
こしょう……少々

作り方

①今回は「キユーピー 具だくさん和風タルタル」を使います。

②鶏もも肉は余分な脂肪や筋を取り除き、ひと口大に切って塩、こしょうをふる。

③じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。さつまいもは1㎝幅の輪切り（または半月切り）にして水にさらし、ザルに上げる。

④ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは7mm厚さに切る。

⑤フライパンに②、③、④をのせる。水を回し入れ、しっかりとふたをして強めの中火で約5分蒸し焼きにする。

⑥具材に火が通ったら火から下ろす。「キユーピー 具だくさん和風タルタル」をディップしていただく。