

ドレッシング煮



○材料（4人分を目安としています）

- ・鶏もも肉 1枚（一口大に切る）
- ・サラダ油 適量
- ・イタリアンドレッシング 大3~4
- ・キャベツ 200g



○作り方

- ① キャベツを太めの千切りにし、盛り付ける皿（耐熱容器）に入れてラップをしてレンジで3分加熱する
- ② 熱したフライパンに油を入れ、一口大に切った鶏もも肉を焼く
- ③ 表面に焼き色がついたら火を弱め、ドレッシングをかける
- ④ ふたをして弱火で5分ほど煮込む
（5分たったら強火にして軽く水分をとばす）
- ⑤ キャベツの上に④をのせて盛り付ける



エコメモ

ドレッシング調理：冷蔵庫で余りがちなドレッシングを味付けや下味に使うことで使い切ることができる調理法

