

グリルチキンのトマト&チーズソース(アリゴ風)



《 作り方 》

調理時間は約25分です。

- ① 鶏モモ正肉を解凍し、皮の部分にフォークで穴をあけ、両面に塩とコショウをふり下味を付ける。
- ② 約200℃に熱したスチコンで、皮目を上にした鶏肉を約15分間加熱する。
(鶏肉の中心まで火が入っているか確認する事)
- ③ 焼き上げた鶏肉をお皿に乗せ、QP 具沢山ソース トマトと野菜、QP もっちりのびるチーズソース(アリゴ風)をかける。
- ④ 付け合せにクレソン等を付けて完成です。

《 材料 : 1人分 》

	メーカー名	商品名	規格	分量	単価
具材	ブラジル	鶏モモ正肉(200/220)	2 kg	約210 g	115 円
	キューピー	具沢山ソース トマトと野菜	300 g	70 g	60 円
ソース	キューピー	もっちりのびるチーズソース(アリゴ風)	500 g	50 g	43 円
自店調達		クレソン		少々	? 円

栄養分析表

(参考数値です。分量・調理方法により変動します。)

熱量	207 kcal
水分	65.7 g
蛋白質	12.6 g
脂質	13.9 g
炭水化物	6.4 g
灰分	1.3 g
ナトリウム	242 mg

上記分量はあくまでも目安です。製造する食数に合わせて調整して下さい。

