

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
コーンポタージュ
の素を活用！

コンポタで味付け簡単！

コーンチキン



材料(2人分)

コーンポタージュの素	1袋 (23g)
鶏むね肉	180g
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1



野菜やじゃがいも、
かぼちゃのスープの
素でも作れるよ！

つくricat

1. 鶏むね肉は12等分にそぎ切りにする
2. コーンポタージュの素と小麦粉を混ぜ、1にまぶす
3. フライパンに油を熱し、2を中火で約2分焼く
4. 裏返して約2分30秒焼く
5. 器に盛り、あればパセリを添える



できあがり！

