

サラダチキンをつかった クックパッド監修レシピ!



サラチキとレンジで! 時短よだれ鶏

材料(2人分)

サラダチキン プレーン…1パック
もやし…1/2袋
きゅうり…1/2本

A 顆粒鶏がらスープの素…小さじ1
にんにくすりおろし…1片分
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ3
水…50cc

B ごま油、ラー油…各大さじ1
花椒粉(あれば)…少々
青ねぎ小口切り…3本分
白炒りごま…大さじ1

作り方

- ① サラダチキンを厚さ5mmのそぎ切りにする。きゅうりは長さ7cm位の千切り、もやしは茹でておく。
- ② **A**を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して冷まし、**B**を加える。
- ③ 器にもやし、きゅうりをのせ、その上にサラダチキンを盛り付ける。**②**をかけて、青ねぎ、ごまを振りかける。



サラチキとアボカドの 簡単♪ チーズ焼き

材料(2人分)

サラダチキン スモーク…1パック
アボカド…1個
ピザ用チーズ…60g
黒こしょう…適量
チリパウダー(お好みで)…適量

作り方

- ① サラダチキンを幅1cmに切る。アボカドを縦半分に切って種、皮を取り、幅1cmに切る。
- ② ホイルにサラダチキン、アボカドを半量づつ交互にのせ、チーズをかけてオーブントースターで約5分焼く。同様に、もう1人分をホイルにのせ、オーブントースターで焼く。
- ③ 黒こしょうとチリパウダーを振りかける。

“しっとりとした食感”と“しっかりとした味わい”にこだわりながら、低カロリーで糖質0(ゼロ)も実現したプリマヘルシーの「サラダチキン」は、“ヘルシーなのに、おいしい!”とお客さまに支持されています。その人気に応え、2018年5月からクックパッド株式会社とのタイアップ企画を実施しました。特設サイトでは、今回紹介するクックパッド監修レシピのほか、クックパッドユーザーからのクチコミや感想などを紹介しました。



クックパッドユーザーの**95%**がプリマヘルシーのサラダチキンを「おいしい」と回答!

口コミが**288件**集まりました!



揚げずにヘルシー♪ スティック唐揚げ

材料(2人分)

サラダチキン
レモン&ベッパー…1パック
A 大豆粉…大さじ4※1
溶き卵…卵1個分
B 大豆粉…大さじ2※2
サラダ油…大さじ2
※1 薄力粉の場合は5g
※2 薄力粉の場合は大さじ2

作り方

- ① サラダチキンを幅1cmの棒状に切り、さらに、厚さ半分に切る。
- ② ①にA、溶き卵、Bの順に衣をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を温め、②を入れる。しばらく動かさず、衣が固まり始めたら上下返し、全体的に衣が固まるように加熱する。



サラチキで♪ 時短でできるピカタ

材料(2人分)

サラダチキンハーブ…1パック
大豆粉…大さじ2~3※1
A 卵…1個
パセリみじん切り…5g
パルメザンチーズ…5g
オリーブオイル…大さじ1
※1 薄力粉の場合は大さじ1

作り方

- ① サラダチキンを厚さ1cmに切り、大豆粉(または薄力粉)を全体的にまぶす。
- ② Aを良く混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温め、①にAを絡めて中火で卵がしっかり固まるようにサラダチキンの全面を焼く。

※糖質が抑えられるので大豆粉を使用していますが、薄力粉でも同様につくることができます。

