



セロドリ タルタルソース風 (鶏肉のソテー)



そうじゃ
セロリ
ドレッシング

<1人分の栄養価> (うちタルタルソース分)

・エネルギー: 479kcal (167kcal)

・たんぱく質: 28.8g (7.9g)

・脂質: 33.7g (13.9g)

・炭水化物: 9.7g (1.3g)

・食塩相当量: 0.6g (0.6g)

野菜量
70g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
鶏むね肉	100g×4		① 鶏むね肉は軽くたたいて酒をもみこむ,
酒	適量		② ボウルに卵とドレッシングとパセリを入れて混ぜる。
オリーブ油	小さじ4		③ フライパンに油を入れて①を焼く。付け合わせの野菜もソテーする。
セロリドレッシング	大さじ4	ゆで卵にしてみじん切り	④ 器に③を切ってもりつけ、②のソースをかける。
卵	4個	みじん切り	
パセリ	適量		
《付け合わせ》			
ほうれん草	200g	食べやすい大きさ	
さつまいも	80g	輪切り	
オリーブ油	小さじ4		
			※付け合わせはお好みの野菜でどうぞ。

☆ポイント☆

総社市の山手地区は西日本でも有数のセロリの産地です。

『そうじゃ特産商品シリーズ第5弾 そうじゃセロリドレッシング』を使ってタルタルソース風にしました。

魚にかけたりサンドイッチの具材にしたり、アレンジは無限大です！

