

【ガリバタチキン（具材）】

■ 材料

鶏もも肉	2,000g
玉ねぎ	500g
キャベツ	1/4玉
長ネギ	1本

■ 仕込み内容

○ 鶏もも肉

→フライパンで両面をきつね色になるまで焼く。

・油は引かなくて良い。

・皮目から焼いていく。

一口大にカットしてタッパーで保管する。

○ 玉ねぎ

→3～5mm幅でスライスカットをして、タッパーで保管する。

○ キャベツ

→千切りにする。

10分程度水にさらした後、タッパーで保管する。

○ 長ねぎ

→極薄の輪切りにする。

10～20分程度水にさらした後、水をよく切りタッパーで保管する。