

五十嵐
ゆかりの

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳⑧

今月のテーマ

お肉が驚くほど柔らかくなる技!

やわらか舞茸チキン

ヘルシーで食べ応えたっぷりなおかずをご紹介します。
低カロリーな食材しか使っていないので、バクバク食べられます。
たった一つの調味料だけでできるお手軽レシピです。



材料(2人分) : 保存期間の目安: 4~5日

舞茸.....1パック

鶏むね肉.....1枚

ポン酢しょうゆ.....大さじ2

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。
なお、保存期間はあくまでも目安です。
お早めにお召し上がりください。

ワンポイントアドバイス

一晩おく時は、鶏むね肉に舞茸がまんべんなくつくようにすると、驚くほど柔らかくなります。加熱後に、ごま油を混ぜたり、胡椒やラー油をかけるなどのアレンジも楽しめます。

advice

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる
簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。
SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「スープだけど、メインのおかずにもなる!

鮭と白菜の濃厚クリーム煮」を

ご紹介します。お楽しみに!