

鶏胸肉の南蛮漬けのレシピ

鶏胸肉の南蛮漬けは、揚げないで済むのでヘルシーでおいしいです。鶏胸肉は繊維が長く、噛みごたえがあるので、食後満足感があります。また、南蛮漬けのソースは、鶏肉の味を引き出し、甘酸っぱい味わいを楽しめます。ぜひお試しください！



RECIPE

揚げない鶏胸肉の南蛮漬け

KITAMURA-MIYUKI.COM

鶏胸肉の南蛮漬けの材料



鶏胸肉 120g

ピーマン 1/2個

パプリカ 1/2個

人参 2本

(A) 100g

(A) 1/2

100g

(B) 4~5g

(B) 280cc

(B) 150ml

(B) 1.5

(B) 1

(B) 1

(B) 1

100g

100g

100g (100g) 100g A 100g





1. 200g 鮭魚片 1 條
 2. 1 條 1 條



3. 200g 鮭魚片 1 條
 4. 1 條 1 條



TODAY'S MENU

- 揚げない鶏むね肉の南蛮漬け
- フルーツトマトとモッツアレラ
- 大葉の塩麹カプレーゼ
- 中華風冷奴
- いんげんの胡麻和え
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの甘酢漬け
- 豆腐とわかめの味噌汁
- 新生姜の炊き込みご飯

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥



□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□□□

