

【材料】 鶏肉、トマト、オニオン、アスパラガス、パセリ



【作り方】*

1. 鶏肉を一口大に切り、塩コショウをふりかけ、オーブンで焼く (*'▽'*)

2. トマト、オニオン、アスパラガスは一口大に切る

3. 鶏肉、トマト、オニオン、アスパラガス、パセリを混ぜ合わせる

【材料】2人分

鶏肉 1/2斤

トマト 2個

オニオン 1個

アスパラガス 1/2束

パセリ 適量

A 塩コショウ 適量

A 鶏肉 1/2斤

A トマト 2個

A オニオン 1個

A アスパラガス 1/2束

【作り方】 1. 鶏肉を一口大に切り、塩コショウをふりかけ、オーブンで焼く

1. トマト、オニオン、アスパラガスは一口大に切る

