

■ A5 POP

※A4 以上の看板をご希望の書店様はお問い合わせください。

3

煮てのつけ弁

弁当に過度な汁けは大敵ですが、ほんのりご飯にしみた煮汁のおいしさっていったら、もう。

きたこれ、料亭の味。
鶏すき弁当

◎料理時間 12分 | カロリー 733kcal | 塩分 4.4g

肉に下味つけてから焼くのがコツ、と



見れば作れる 図解式レシピシリーズ | 食べよう! MOOK

1人分

えのきだけ...1/2袋(50g) (ほぐす)



小松菜...1/4わ(50g)
(長さ5cm、根元は縦半分切る)



鶏ごま切れ肉...150g
(砂糖、しょうゆ
各大さじ2をからめる)

- ごま油...大さじ1
- 水...大さじ3
- 七味唐辛子...少々
- ご飯...160 ~ 180g

1

予熱し、鶏肉とえのきを並べて焼く

🔥🔥🔥中火 ⏱️2分

👉ごま油
予熱 2〜3分



2

上下を返し、水を加えて煮る

🔥🔥🔥中火 ⏱️沸立ってから3分



3

小松菜を加えて煮る

🔥🔥🔥中火 ⏱️1〜2分



Finish memo
ご飯にかかると汁けを
きりながらのせ、
七味唐辛子を
ふってきます。



ゆる自炊 弁当BOOK

これならできる!
史上最高に簡単な弁当レシピ



本体