



---

**概要**

■ 材料（3人分）

- 鶏もも肉…1枚(250g)
- ゆで卵…3個
- 大根…250g
- a. だし汁…500cc
- a. 酒…250cc

- 五香粉...適量

- 

## 作り方

  1. 大根を3cm幅に切り、△
  2. 鶏肉を皮目から焼き、△
  3. 鍋に (a) を入れてひと煮  
夕をし中火で10分煮込△
  4. 火を弱め、水溶き片栗粉△

- 鶏肉は余分
- 五香粉の付

- 引用元： <https~>



# 筋トレ レシピ アクセスTOP10

1

筋トレ



さつまいもとまいたけの炊き込みご飯★

2

筋トレ



とろとろさっぱり鶏角煮

3

筋トレ



オートミールのりんごケーキ macaron

4

筋トレ

エビのヨーグルトマヨ炒め

5

筋トレ



6

筋トレ



7

筋トレ



8

筋トレ



9

筋トレ



10

筋トレ

