

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare



鶏とたけのこの煮物

材料(作りやすい分量)

※材料の分量は、お好みで調整してください。

- ・鶏もも 1枚(300g)
 - ・たけのこ水煮 200g
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ2
 - ・醤油 大さじ3
 - ・青ネギ (お好みで)
- (A)

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・ たけのこの水煮、
醤油、青ネギ

肉処大久保

- ・ 鶏もも

作り方

※材料の分量は、お好みで調整してください。

1. 鶏ももの筋を取り、一口大に切って
(A)の調味料をもみこみ、15~20分置いておく
2. たけのこ水煮を一口大に切り分ける
①に切り分けたたけのこを加え、
3. ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で
10分加熱する
4. 器に持ってネギを散らしたら完成!



用意する材料はこちら

webサイトも
チェック!



監修 雨松明子さん

※材料の分量は、お好みで調整してください。

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。



作り方動画やレシピを
ダウンロード出来ます。