



鶏の梅テリヤキ

風邪とアレルギーを予防する

カロリー kcal

季節 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ

食材 肉 野菜

効能 冷え のぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 消化不良 貧血 アレルギー

体質 気虚 気滞 血虚 陰虚 陽虚

材料【2人分】

鶏もも肉1枚・・・一口大にカット

長ねぎ2本・・・3cm幅にカット

梅干し2コ・・・粗くたたく

A(はちみつ・しょうゆ各大さじ1)

コショウ少々

作り方

- 1 フライパンに鶏肉を皮目を下にして並べ中火にかける。皮に焼き色がついたら裏返す。
- 2 すき間に長ねぎを入れてフタをし、弱火で5分鶏肉に火を通す。Aと梅干し、コショウを加えて強火にし、絡まったら完成。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.