の

Teriyaki Chicken



　もも

しょうが　　　　　　　　　　　　　　 　　し（なくてもOK）

　か

|  |  |
| --- | --- |
| 　　　　　さじ２ | 　　　　　さじ１ |
| 　　　　　さじ１ | 　　　　　　さじ１ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. に、　か　を　に　かるく　つけます
 |
|  | 1. かに　とりにくの　のをにして、。（くらい）
 |
|  | ３．　やけたら、うらがえして、ふたをします。（くらい弱火） |
|  | ４．テリヤキソースを　にいれて、に　ソース　を　つけます。（こがさないように） |
|  | ５．！ |

このまま、ごはんに　のせれば　テリヤキに　なります。

★アレンジ★



　、サラダ、チャーハンに、パスタに。

ピザ　や　トースト　の　トッピングに。

　、に　と　　にいれて　に　なります（（１５０ｇ）につき、さじ１　くらいのを　たしましょう。）

サランラップ　で　つつんで、で。　いつでも　つかえます。

は　たんぱくが　で　をつけたい　に　おすすめです。