

簡単ご飯とパンにも合

綾循レシピ



1人分
塩分 約2g



チーズタツカルビ

漬けて炒めるだけ！！



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけくださ

材料 (3人前)

鶏肉 (150-200g)	150-200g
コチュジャン	1パック
まよネ	大さじ3
野菜	大さじ3
焼肉のタレ	大さじ3
サラダ油	大さじ1
とろけるチーズ	3枚



1 焼肉のタレに鶏肉を漬けて揉む。



2 油を野を
3 引いたら
4 菜をこま
5 分蒸す。す
て肉人真ん
ラ鶏のれん
イ肉中での
パをま炒を
ン中でめ少
に火加るし
サで熱へ火
ラ炒したこ
ダめたこま
油を野を
をを野を



完感！も美味しく頂けます。