

料理名 : 目指せシックスパック飯

【材料】

- ・鶏胸肉 200g(サラダチキン)
- ・オクラ 6 本
- ・長芋 (50g 位お好みで)
- ・塩昆布 10g
- ・白だし(大さじ 2)
- ・めんつゆ(大さじ 2)

【出来上がり写真】



【作り方】

- ① 鶏胸肉を多めの熱湯でしっかりと茹でる(1つまみ塩を入れるとふっくらとできあがります)
- ② 茹で上がった鶏胸肉を一口大に割く。
- ③ ボウルに、カットオクラ、角切りにした長芋、塩昆布をいれ、白だし、めんつゆと合わせる。



- ④ 全体に味が馴染むように、しっかりとかき混ぜる(冷蔵庫で1時間ほど冷やした方が美味しい)
- ⑤ ご飯にかけて、いただきます！！

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

高タンパク、低脂質でご飯をたくさん食べても太りにくい、最強レシピ！！

掲載時の名前(ニックネームなど) 6 パック

ご職業(学生,主婦,会社員など): 会社員