

元気をチャージ! 栄養満点料理を 楽しく作ろう!

タンパク質がたくさん入っている
鶏むね肉の料理をやさしく丁寧に
紹介してくれています。
メニューはサラダチキンや鶏しゃぶしゃぶ、
チキンソテー、絶品チキンカツ、
ふわふわ鶏つくねなどで、
簡単においしく作れるコツが入っています。
おうち時間にぜひ
チャレンジしてみてください。

『アスリートシェフの チキンブレストレシピ : 鶏むね肉でパワーアップ!』

荻野伸也著