

オーブン焼き



< 材料 >

◎雪下人参ダイスカット
鶏肉 インカのめざめ 玉ねぎ
ブロッコリー オリーブオイル
塩コショウ ローリエ

< 作り方 >

1. 鶏肉・玉ねぎを一口サイズに切る。
2. 具材を耐熱皿に盛り付け、
オリーブオイル・塩コショウをかける。
3. 220℃のオーブンで30分程度
焼いて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社