

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- カリフラワー：1個
- 鶏むね肉：2枚
- レタス：適量
- トマト：1個
- マヨネーズ：適量
- 塩：少々
- こしょう：少々

作り方

1. カリフラワーを薄切りにし、軽く茹でて水分を切る。
2. 鶏むね肉は塩、こしょうで味付けし、フライパンで焼く。
3. カリフラワーの間にレタス、トマト、鶏むね肉を挟む。
4. お好みでマヨネーズを加える。