

5月健康おうちごはんレビュー

5月開催日：1日（火）午前、17日（木）午前



鶏手羽のレモン煮 ～カルシウム補給～

鶏手羽とレモン、オリーブ、塩、胡椒ととてもシンプルな味付け（へ。へ）レモンの香りが爽やかで、さっぱりとしたお味。美味しかったあ～～～（^^）v

手羽は骨と肉がサラって離れて、柔らかくとても食べやすかったです。15分ほど煮ただけなのに！！びっくり！！朝の忙しい時でも、そのくらいの時間なら負担なく作れちゃう。お弁当のおかずにも良いですよ！



野菜のグリル ヨーグルトソース添え ～お腹の調子を整える～ & トマトとオクラのスープ ～食物繊維チャージ！～

野菜のグリル

大きめにカットしたパプリカやアボガド、エリンギをオープンで程よく焼いて細かく切った、たっぷりのお野菜を使ったヨーグルトソースで頂くのは、もうこれ以上無いくらいに身体によさそう～～～（^^）v

だって野菜ON野菜ですよ！！
ヨーグルトソースは冷蔵庫で日持ちするとの事。
作り置きして色々活躍しそうですよね！！

トマトとオクラのスープ

丸々トマト1個を頂く贅沢スープ！！
トマトの皮は湯剥きしてオクラと一緒にコンソメ味で煮ます。
赤と緑 自然の鮮やか色で食欲がそそられます。

