



I·V·Aレポート

認定No.

311

ニックネーム:

ママ

タイトル:

五目煮作りました



人参、しいたけ、ごぼう、たけのこ、
そして鶏肉、こんにゃくで五目煮作りました。

私なりのコツは食材を小さく切って時短すること、
あと皆さんもしてるとおもいますが落とし蓋、
そして冷める時がに味が染みるので、
出来てから少しおいてから食べてます。

熱くないのでつい一気にひとどんぶり食べてしまいます。
でも煮物なのでカロリーは控えめなので嬉しい献立です😊