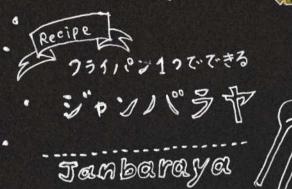
スパャシーな チキンソテー をのせた ヒロリキ がっつりワンプレート cafe ごはん





- ・リーセージ … 5本(908)
- ・ たまねぎ ... 1/2個(1003)みはなかり
- ・しこんにく … 公個 みじん切り
- ・セーマン … 31国 (正味508)1の角の
- ・チリヘウダー …小さで1(38)
- · ピダソース … 大さい 2 (308) |合わせて
- · 44+17° ... It' 4 (608)
- . 塩 … 直量(味椒椒湖墊)
- いこしょう … リケス
- ·白飯 …400g
- ・タバスコ … 小々(お対みで)
- ・10世) … ガス(トッセングで使用)
- , 9由 … 大さい1

よにのせる チャンとトロトソースは まる





一日後をかえ 全体をませ合わす



② にんにく、ピーマン、 チリペラダーをかえ 2分程中状でやりめる



③ @ を加え全体 をまぜ合わせる



国塩、シレウ・タバスコ で味を整えて完成。

A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P A D P