ごはん、みそ汁、鶏の唐揚げ、青菜のしらす和え・・・３６５kcal

鶏肉には、必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質、コラーゲンが多く含まれています。鶏肉料理は、美肌作りに嬉しいメニューと言えます。