

Orange Chicken – Vegetable Side Dishes

Vegetable Side 1: Lemon Spinach

レモンほうれん草

100 g spinach ほうれん草
1 tsp olive oil オリーブオイル
1 tsp lemon juice レモン汁
Light seasoning
Wilt quickly



Vegetable Side 2: Roasted Zucchini & Peppers

ズッキーニとパプリカのロースト

150 g zucchini ズッキーニ
100 g bell pepper パプリカ
1 T olive oil オリーブオイル
Garlic にんにく
Air fry 180°C 10–12 minutes



Vegetable Side 3: Garlic Mushrooms

ガーリックきのこ

150 g mushrooms きのこ
1 T olive oil オリーブオイル
Garlic にんにく
Air fry 180°C 8–10 minutes

