

簡単アレンジレシピ



鍋で炊き込みご飯	220 kcal	塩分 0.7g
豚肉の冷しゃぶ	120 kcal	塩分 0.5g
温野菜	80kcal	塩分 0.4g
ゴーヤの白和え	50kcal	塩分 0.7g
合計	470kcal	塩分 2.3 g

下記のメニュー PHOTO を
クリックして下さい。
レシピがご覧になれます。



土鍋で炊き込みご飯



豚肉の冷しゃぶ



温野菜



ゴーヤの白和え

