



YouTube
視聴はこちらから



包丁いらず!

カット野菜で簡単

つくねハンバーグ

豆腐を使うから、低カロリー
混ぜるだけなので、洗い物が減る



250kcal



たっぷり野菜のもずく和え

混ぜるだけの簡単料理なので
料理が苦手な人も出来る
☆もずくをめかぶにしてもOK!



54kcal



ほうれん草と納豆のサラダ

梅チューブを入れる事で
さっぱりとした味に!



65kcal



☆ご飯を入れて584kcal



たっぷり野菜のもずく和え

材料(二人分)

冷凍ほうれん草:100g ポン酢:大さじ1

納豆:1パック

梅チューブ:適量



次回は魚の缶詰などを使用した
レシピを10月配信予定!

