



きのこ豚肉のミルフィーユ蒸し



230kcal

レンジにいれたら、ほったらかしで1品完成！
食物繊維がたっぷり取れるレシピ☆

コンソメじゃがバター



180kcal

レンジで加熱後、潰して、混ぜるだけで簡単！

いわし缶ときゅうりのやみつきサラダ



130kcal

きゅうりをたたいてわかめ・缶詰めを混ぜるだけ！
☆さば缶にしてもOK！

きのこ豚肉のミルフィーユ蒸し

たんぱく質:17.3g
脂質:14.7g
炭水化物:5.8g

コンソメじゃがバター

たんぱく質:3.4g
脂質:8.4g
炭水化物:31.2g

いわし缶ときゅうりのやみつきサラダ

たんぱく質:8.8g
脂質:8.3g
炭水化物:6.0g



次回は、1月配信予定！

