

レンジで簡単

100円均一

毎日の献立に悩んでいませんか？
身近な食材で簡単に出来るレシピを3品、紹介しています。
ちょっと疲れた日でも、短時間でさっと作れます。
調味料や道具など全て100均一で揃います。
料理をあまりした事がないという人でも、簡単に出来るレシピになっていますので、是非YouTubeをのぞいてみてください。

白菜と春雨のうま煮
290kcal

やさしい味わいが心と体に染み渡る、冬にぴったり！
野菜もたっぷり摂れてヘルシーなのに満足感あり☆

たんぱく質…11.5g
脂質………13.5g
炭水化物……31.5g

レタスのごまマヨサラダ
110kcal

野菜が苦手な方でも食べやすいあと一品欲しい時や、忙しい日の時短メニューとして大活躍！

たんぱく質……2.3g
脂質………10.1g
炭水化物………5.3g

ぷるぷる茶碗蒸し
65kcal

卵1個で2人分作れる具材は、鶏肉やしいたけかまぼこなどお好みでOK！火加減の心配もなし

たんぱく質……6.3g
脂質………3.2g
炭水化物………4.3g



カット野菜で簡単



包丁いらず！



**YouTube
視聴はこちらから**



次回は、4月配信予定！

