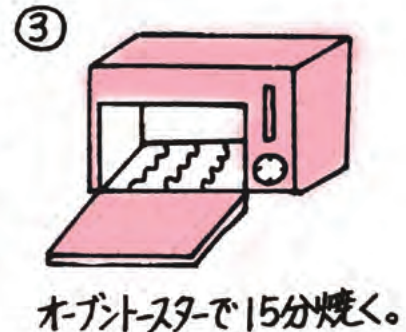




ひき肉と豆腐のカップ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
98kcal / 7.4g / 5.5g

- とりひき肉…120g ● とうふ…1/6丁 ● にんじん…1/4本 ● 白ねぎ…10cm ● 白みそ…大さじ1
- うす口しょうゆ…小さじ2 ● さとう…小さじ1 ● アルミカップ



いりこのぬかだき

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
41kcal / 4g / 0.4g

- いりこ…2/3カップ ● しょうゆ…大さじ1/2 ● さとう…大さじ1+1/3 ● みりん…小さじ2 ● 酒…大さじ1
- 水…少々 ● ぬか床…大さじ2



いわしのしょうが煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
210kcal / 16.9g / 11.1g

- いわし(小)…4尾 ● しょうが…1かけ ● さとう…大さじ2 ● みりん…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ3 ● 酒…小さじ2
- 水…1/2カップ

