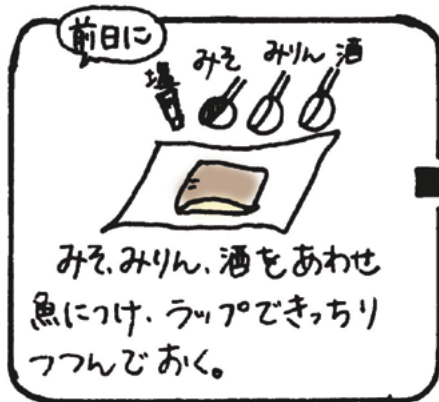




魚のみそ漬け焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
92kcal / 13g / 1.4g

● 白身魚…4切れ ● 塩…少々 ● みそ…大さじ1+1/2 ● みりん…大さじ1 ● 酒…小さじ2 ● 油…小さじ1



鮭とコーンのマヨネーズ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
207kcal / 13.9g / 9.8g

● 鮭(甘塩)…1切れ ● 冷凍コーン…大さじ4 ● マヨネーズ…大さじ4



ちくわのいそべ揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
73kcal / 7.7g / 4.1g

● ちくわ…2本 ● 青のり…小さじ1 ● 小麦粉…大さじ1

