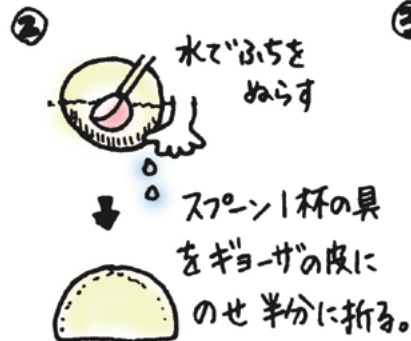


ツナの揚げギョーザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
130kcal / 6.2g / 7.6g

- ツナ (缶) …1/2缶 ● ねぎ…1/3束 ● マヨネーズ…大さじ1+1/2 ● カレー粉…小さじ2/3 ● ギョーザの皮…8枚
- 揚げ油…適量



えびのケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
94kcal / 11.3g / 0.1g

- えび (中) …12尾 ● ケチャップ…大さじ3 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2 ● 酢…小さじ1
- 一味とうがらし…少々



あさりのつくだ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
39kcal / 3.8g / 0.1g

- あさりむき身 (缶) …1/2カップ ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ1 ● しょうが…1かけ

