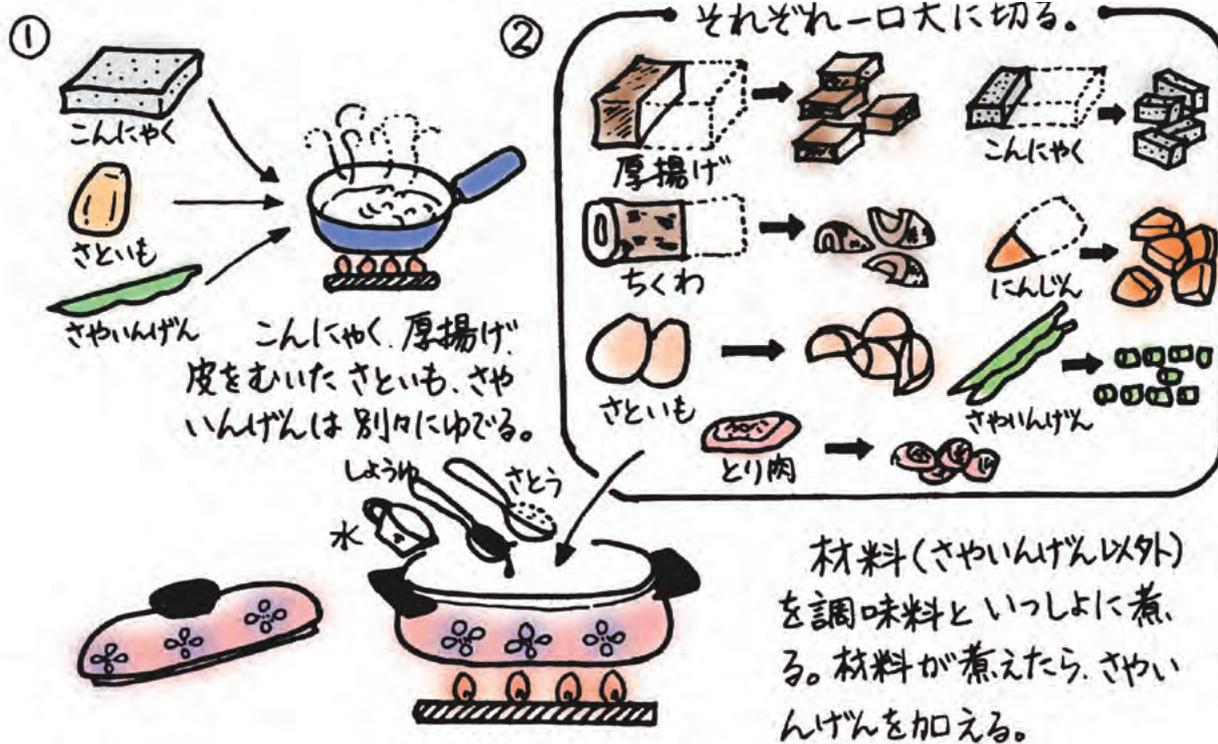


ふくめ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
85kcal / 6.0g / 4.0g

- とり肉(角切り) …40g ● 厚揚げ …1/3コ ● ちくわ …1/2本 ● さといも …2コ ● こんにゃく …1/4枚
- にんじん …1/4本 ● さやいんげん …2本 ● さとう …大さじ1 ● しょうゆ …大さじ2



大和いものいそべ揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
69kcal / 2.0g / 3.4g

- 大和いも …15cm(ねばりけのあるもの) ● 焼きのり(八切り) …8枚 ● かつおだしのもと …小さじ1/4 ● 塩 …少々
- 揚げ油 …適量

