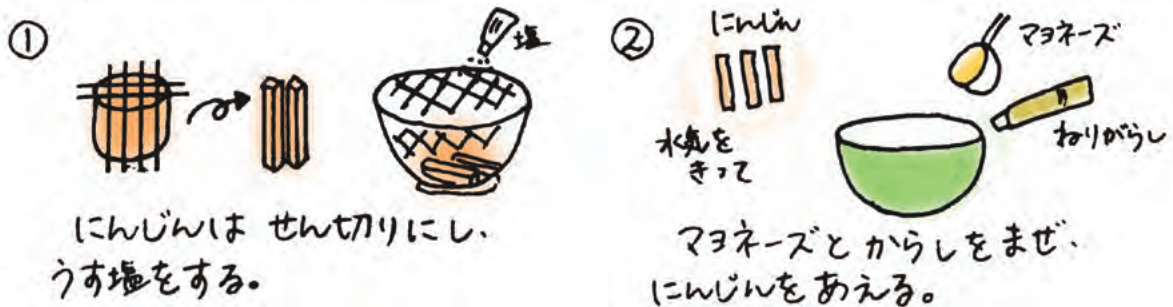


にんじんのからしマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 0.2g / 4.6g

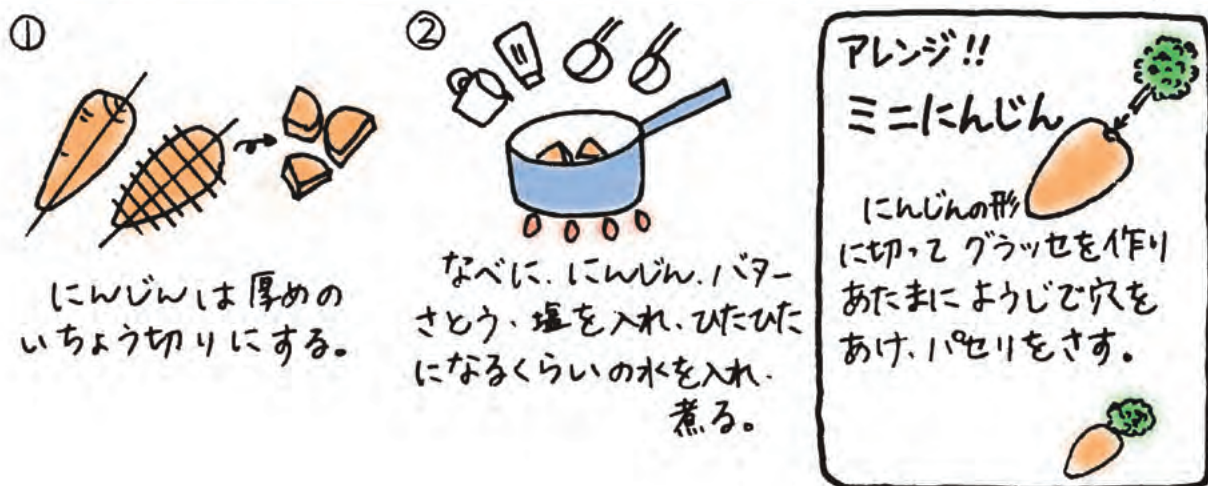
●にんじん…中4cm程度 ●マヨネーズ…大さじ2 ●ねりがらし…少々 ●塩…少々



にんじんのグラッセ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 0.5g / 2.5g

●にんじん…1本 ●さとう…大さじ2 ●バター…大さじ1 ●塩…少々 ●パセリ…少々



ちりめんピーマン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
33kcal / 3.7g / 1.5g

●ピーマン…4コ ●ちりめんじゃこ…大さじ3 ●ごま油…小さじ1/2 ●しょうゆ…大さじ1 ●酒…大さじ1/2

