

12月

パーティーメニュー

今回は素材の塩気や香りを生かし、塩分控えめでも美味しく、楽しめるパーティーメニューを考えてみました。外食では塩分量を取りすぎてしまいますが、自分で作る事で塩分量を調整することができます。

豆腐ショコラケーキ



彩り野菜の
コンソメジュレ

レモン香るパエリア

鶏ももハム

小松菜としめじの
豆乳スープ

1人分の栄養価：エネルギー 644kcal 食塩 2.1g (デザート含む)