



12月

減塩だけど美味しい

パーティーメニュー

ミラノ風カツ

バルサミコソース

リースサラダ

フレンチドレッシング

<1人分の栄養価>

エネルギー 646kcal

塩分 1.2g



エビとアスパラガスの

ピラフ

- 減塩のポイント●
- ・素材の味を生かし、味付けは少量に抑えています。
 - ・市販のドレッシングは使用せず、手作りです。
 - ・オーブンで焼くことでカロリーカットし、香ばしさをプラスしています。

具材たっぷり

ミネストローネ

