

12月

クリスマス

Merry Christmas

Merry Christmas



エネルギー：589kcal
 たんぱく質：20.4g
 脂 質：23.9g
 炭水化物：76.4g
 塩 分：1.9g



- * ご飯
- * 鶏肉のアボカドタルタルソース
- * レタスサラダ
- * ブロッコリーのシチュー
- * レアチーズケーキ

【いちごサンタとクリスマスツリー】

サラダのドレッシングの量をおいしく食べられるぎりぎりの量に(大さじ1→半分)にしました。
 シチューのルウの使用量を60%に抑え水分を減らし、味が薄まらない様に減塩しました。

