



YouTube始めました！



お手軽 クッキング

管理栄養士監修



100円均一

包丁を使わない！



豆腐かに玉

厚揚げの小松菜の
煮びたし

切り干しわかめ

レタスとかにかまの
スープ



カロリー量			
	エネルギー	タンパク質	塩分
豆腐かに玉	283	20.3	1.8
厚揚げと小松菜の煮びたし	92	5.3	0.3
切り干しわかめ	58	4.7	0.7
レタスとかにかまのスープ	31	3.3	1.6
主食なし	464	33.6	4.4
ご飯(150g)	234	3.8	0
主食あり	698	37.4	4.4



毎日の献立に悩んでいませんか？

身近な食材で簡単に出来るレシピを4品、紹介しています。

ちょっと疲れた日でも、手間をかけず包丁を使わずに短時間でさっと作れます。

調味料や道具など全て100均一で揃います。

ご飯と紹介した4品で合計700kcal未満です。

料理をあまりした事がないという人でも、簡単に出来るレシピになっていますので、是非YouTubeをのぞいてみてください。



こんな人におすすめ

- ☆疲れている日
- ☆野菜不足を感じている人
- ☆低カロリーでもお腹を満たしたい人
- ☆手間をかけずに短時間で作りたい日
- ☆栄養バランスを整えたい人
- ☆料理が苦手な人
- ☆洗い物を少なくしたい人

動画再生時間は8分



次回配信は7月カット野菜などを使用したレシピを配信予定！お楽しみに！



大王製紙健康保険組合

検索