

☆プレートメニュー☆



- ・夏野菜ライス
 - ・卵スープ
 - ・ポテトサラダ
 - ・杏仁豆腐
- (100均粉末使用)

★夏野菜ライス具材★



材料:ピーマン・豚挽肉
油と塩コショウで炒める。



材料:茄子・カットマト・玉ねぎ・ニンニク
オリーブオイルでニンニクを炒めて玉ねぎ
茄子を炒める。最後にカットマトを入れ
少し煮込めば完成。

一汁三菜メニュー



- ・ご飯
- ・味噌汁
(ナス・玉ねぎ)
- ・鶏肉とトマトの
チーズ炒め
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・オクラ納豆