

# まごわやさしいこ

2月4日は  
がん予防デー



- ・玄米
- ・ホタテとエリンギのガーリックソテー
- ・島やさいの焼きマリネ
- ・ごま豆腐
- ・お芋の磯辺焼き
- ・みぞれ汁の白みそ仕立て

762kcal 食塩相当量3.2g

cookpadで  
作り方を確認  
(^\_^)⇒



毎日摂りたい食材の頭文字「まごわやさしいこ」を使った  
からだにやさしい和食でがんを予防しましょう🌸



その他の  
cookpad  
レシピは  
こちらから

