

一汁一菜

日々の献立で
悩んだときは
手間をかけずに栄養を

島豆腐ステーキ 

炊飯器で炊きこみごはん 

だしいらすみそ汁 

516kcal 食塩相当量2.4g

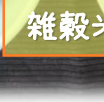
春菊と柿の和え物 

塩こうじナムル 

海鮮スンドゥブ 

白がゆ 

島野菜のサンラータン 

雑穀米 

507kcal 食塩相当量2.3g

515kcal 食塩相当量2g

ご飯を炊いて具沢山の汁物をつくる。
そこに1品添えた和食の原点ともいえる食スタイル、
一汁一菜。



その他の
クックパッド



沖縄市役所 市民健康課