



おにぎらず



COOKPAD



人参シリシリ+
魚肉ソーセージ



アボカド+
鮭フレーク



タコライス風



ごま昆布+ゆで卵



サバ缶+大葉



納豆+キムチ



ごちそうさまでした

その他の
COOKPAD
レシピは
こちらから

YouTubeは
こちらから



照り焼きチキン+
レタス



ごぼうサラダ+
サラダチキン

沖縄市役所 市民健康課