

年末年始のリセット飯

ついつい食べ過ぎ・飲み過ぎで、胃腸に負担をかけていませんか？

🌿 楽に作れる身体にやさしいレシピをご紹介します。🌿

野菜と豆のドライカレー



ふわたま豆腐の食べるスープ



海苔巻きやさい



ブロッコリーのポタージュ



正月の余りものでセーフアン



サバ缶のバジルピザ



オートミールと納豆の
お好み焼き



焼きおにぎりの豆腐茶漬け



 **Cookpad**
その他のレシピはこちらから



沖縄市役所 市民健康課



年末年始のリセット飯

つつい食べ過ぎ・飲み過ぎで、胃腸に負担をかけていませんか？

楽に作れる身体にやさしいレシピをご紹介します。

野菜と豆のドライカレー



ふわたま豆腐の食べるスープ



海苔巻きやさい



ブロッコリーのポタージュ



正月の余りものでセーファン



サバ缶のバジルピザ



オートミールと納豆のお好み焼き



焼きおにぎりの豆腐茶漬け



Cookpad
その他のレシピはこちらから



沖縄市役所 市民健康課

