

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



年末年始の「り」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

