

かんたん オムライス



ごはんを減らし、野菜をたっぷり加えます。卵はひとり1個にして、カロリーをおさえます。

エビとアスパラのクリーム煮ごはん



フリフリのエビのクリーム煮でちょっと豪華に。グリーンアスパラの代わりにゆでたブロッコリーでも。

サバ缶とセロリのカレーライス



常備しておけるサバ缶のカレー。香味野菜のセロリが魚のニオイを消してくれるので苦手な人にもおすすめ。セロリの葉も加えて香りよく。

野菜たっぷり 海鮮手巻き寿司



酢飯は刻んだガリといりごまを混ぜて風味よく、減塩に。のりで巻いてもよし、サンチュで巻いてもよし。焼き野菜を加えて野菜たっぷりに。