

ほうれん草のごま和え惣菜＋タンパク質



充填豆腐 1 パック (150g)
をつぶして、ごま和えと混ぜ合
わせる。
※絹ごし豆腐は水切りをする。



フライパンに油をしき、卵 1
個を溶きほぐして炒める。
半熟のうちにほうれん草を加
え、炒め合わせる。



ごま和えに、油をきつ
たツナ缶を混ぜ合わ
す。

野菜にタンパク質を足して



しょうゆ 大 1
さとう 大 1
酒 大 1

鍋に蓋をして
蒸し煮にします。

白菜とツナの煮もの



薄口しょうゆ 大 1
酒 大 1

鍋に蓋をして
蒸し煮にします。

キャベツのあさり蒸し

