

かんたんレシピ



さっぱりツナうどん

冷凍うどん+ツナ缶
+枝豆+塩昆布

天かすむすび

天かす+塩昆布+めんつゆ



ポテサラ油揚げ

市販のポテトサラダ+油揚げ
油揚げにポテトサラダを入れて焼く

きゅうりとオクラの かんたん和え

オクラ+きゅうり+ごま+ポン酢



さんま蒲焼丼

ごはん+さんま蒲焼缶+きゅうり
+みょうが+ごま

からキャベツ

キャベツ+から揚げ+ドレッシング

