

## 昼食 サワラとタケノコの炊き込みごはんメニュー

[1人分：524kcal／食塩相当量：3.5g]

旬の味覚が盛りたくさん！春をお腹いっぱい味わうヘルシーランチ。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	サワラとタケノコの炊き込みごはん	レシピ	[321kcal 0.7g]
主菜	がんもどきと山菜の煮物	レシピ	[143kcal 0.9g]
副菜	春にんじんと白滝のきんぴら	レシピ	[47kcal 0.6g]
汁物	吸い物		[13kcal 1.2g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

献立セット中の各料理レシピは、本PDF2ページ以降に掲載しています