

のりまき

ご飯 たくあん、ほうれん草、ニンジン、卵、合挽き肉、のり
ポテサラダ、カボチャ、れんこん、
大根、胡麻油、酢、



ミートローフ



使った食材

合挽き肉 パン粉

ニンジン 卵 ブロッコリー

トマト タケノコ もやし

ほうれん草 サツマイモ