

買ってきたお惣菜で バランスの良い組み合わせ♪



お惣菜を選ぶときは、
油ものには、油を使ってい
ないあっさりとしたものを
組み合わせましょう！！

秋刀魚の竜田揚げ+大根の煮物



卵焼き+なすの揚げ浸し



エビチリ+わかめの酢の物



チキンカツ+ほうれん草のおひたし

