



おうち de 満点



減塩

鶏のガパオライス 900円



特製のひき肉はジューシーで食べ応えがあり、ピリ辛のたれとの相性がぴったりです。自家菜園で無農薬栽培したこだわりのタイバジルを使っています。

サラダや具だくさんのスープをプラスするとさらにバランスアップ。

エネルギー 682kcal
たんぱく質 32.1g 脂質 20.4g 炭水化物 86.0g

食塩相当量
2.6g



荒川区



女子栄養大学 短期大学部