

Merry Christmas

ケチャップライス

ミートローフ

海老タルタル焼き

白菜グラタン

ピクルス(カリフラワー・パプリカ)

トマトサンタ

コンソメスープ

苺ヨーグルトムース



ミニトマト	1個
じゃが芋	10g
粉チーズ	0.5g
コーン	2g
牛乳	1g
塩	0.1g
黒ゴマ	
ブロッコリー	15g

豚ミンチ	20g
牛ミンチ	10g
玉ねぎ	10g
人参	5g
グリーンピース	2g
卵	3g
パン粉	3g
牛乳	2g
塩	0.1g
油	0.5g
ウスターソース	1g
ケチャップ	1g
パセリ	0.5g

白菜	20g
玉ねぎ	8g
豆乳	15g
小麦粉	1g
バター	2g
クルトン	3g
コンソメ	0.6g
赤パプリカ	10g

カリフラワー	20g
黄パプリカ	10g
にんにく	0.3g
酢	4g
砂糖	1g
塩	0.1g
だし割り醤油	1g
黒胡椒	0.01g

鶏肉	20g
玉ねぎ	30g
マッシュルーム	5g
黄パプリカ	10g
塩	0.5g
オリーブ油	0.5g
ケチャップ	8g
卵	15g
油	0.5g

苺	20g
ヨーグルト	20g
生クリーム	10g
砂糖	4g
ゼラチン	0.8g

海老	15g
卵	5g
塩	0.1g
胡椒	0.01g
マヨネーズ	3g
バジル	0.02g
しそ	0.5g

アサリ	10g
キャベツ	10g
玉ねぎ	10g
花人参	20g
にんにく	0.2g
オリーブ	0.5g
コンソメ	0.5g

