

冬のおすすめレシピ



かなスマイルでは、お料理代行サービスも承っております。
※食材費はお客様のご負担となります。



1

白菜と豚ばら肉の重ね煮



CMでもおなじみ、ふうふう絶品重ね煮

料理名 603Kcal 塩分2.2g

材料費目安:2人分 950円



2

ぶり照り

和食の定番。脂ののったこの季節に

料理名 322Kcal 塩分3.3g

材料費目安:2人分 500円



3

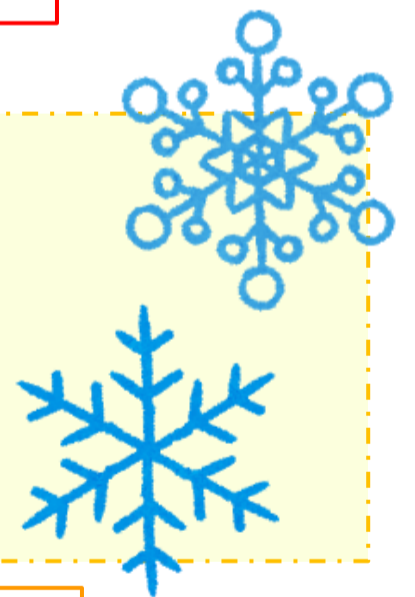
ポトフ



大きめ野菜をコトコト煮ます

料理名 550Kcal 塩分2.5g

材料費目安:2人分 466円



4

ひじきの五目煮

ミネラルたっぷりひじきの煮物

料理名 199Kcal 塩分1.7g

材料費目安:2人分 250円

