レシピ公開「サーモンのオクラかけ」

*

でんぷん米1/15を美味しく食べる「サーモンのおくらかけ」レシピを公開しました。ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の粉末うどんスープでオクラに味をつけておくので、そのままで美味しいです。
オクラには食物繊維やビタミン、ミネラルが入っています。ネバネバのオクラをのせて暑い夏を乗り切りましょう！

*

1食あたりのエネルギ□411kcal□たんぱく質7.4□