



2022年4月

今月の一押しメニュー

クラッシュ編



5



カレーには  
「ナン」を  
「ターメリックライス」  
どちらもついて  
おいしく楽しい♪



とろっとクリーミーな  
「バターチキンカレー」  
前日からヨーグルトに  
漬け込んだチキンは  
とてもやわらかです

21



だしの旨みを  
吹き込んだ  
「五目ごはん」  
天ぷらと焼魚の  
おかずが  
よく合います！



野菜の甘み広がる  
「えび入かき揚げ」と  
春の「たけのこ天」  
ポン酢でさっぱり  
召し上がれ～

平均ら50Kcalヘルシーだけど大満足！

是非食べてみて下さい！！