



2022年6月

今月の一押しメニュー

くらり子編



3

金



にんにくと生姜をきかせ  
焼肉のタレで味付けした  
「やみつき!豚そぼろ丼」  
ごはんとの相性  
バツグン!





むきえびも入った  
「にら玉炒め」  
免疫カアップの栄養素も  
含まれています

28

火



かぼちゃ入りの  
濃厚ルーの上に  
スパイシーチキン   
「タンドリ-チキンカレー」  
大人気メニューです

甘酸っぱさと  
ナンプラーの香りが  
クセになる!  
「イカと春雨エスニックサラダ」  
カレーに合います 

平均ら50Kcalヘルシーだけど大満足!  
是非食べてみてください!!

