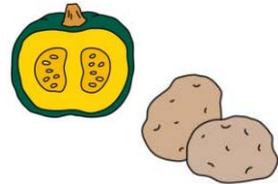


栄養

卵アレルギーの人でも食べられるオムライス



かぼちゃとじゃがいもでオムライスの卵を再現

かぼちゃとじゃがいもをゆでて、ペースト状にし
片栗粉を加えて円形に伸ばして焼く。



高血圧症の患者さんに向けた塩分を考えた肉じゃが

塩を使わず、出汁を効かせることで味を整える

じゃがいもにはナトリウムを排出させる効果
のある、「カリウム」が豊富に入っている。
しらたきには血圧を下げる効果のある、
「食物繊維」が豊富に入っている。

