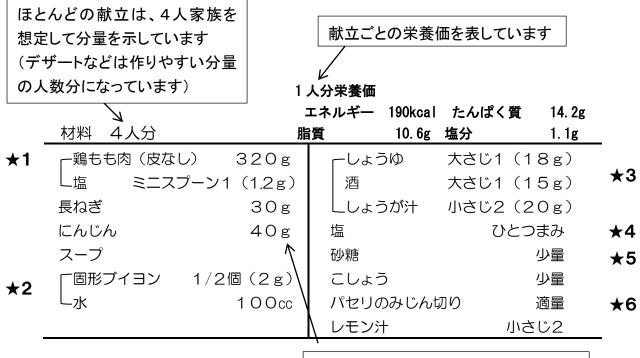
献立の読み方

「いただきますⅢ」のレシピは、次のようなことを基本にしています。



分量は、実際に口に入る量(正味)です (皮などを取り除いたものです)

ヘルスメイトからひとこと



は、献立のおすすめポイントや、ワンポイントアドバイスです。