

# おいしく糖質制限（3回コース） ～わかりやすい入門授業付き！～



①7月20日(木) ルーを使わない夏野菜カレー & 米粉ナン  
四万十鶏むね肉のゆずマヨ焼

②8月17日(木) ささ身と豆腐の手づくりアボカドナッツだれ  
きゃべつのシュウマイ  
砂糖ゼロ豆腐アイス

③9月21日(木) 糖質ZEROのねばねば酸辣湯  
豚肉とにらのチヂミ風 卵焼き  
クリームチーズケーキ



※写真はイメージです。