

おでん

低カロリーで、色々な種類を選んで食べられるおでんは、ビタミン、ミネラル、タンパク質、食物繊維など、栄養のバランスも良い健康食。

・大根

二〇〇円

・玉子

・厚揚げ

・とうふ

・こんにゃく

一五〇円

・系コシ

・焼ちくわ

・平天

・じゃが芋

二五〇円

・玉ねぎ天

・たこ

四〇〇円

・まぐろ

・生湯葉