

◇ゆるっとコントロールシリーズDセット・Eセット 商品一覧



Dセット

商品名	商品内容
回鍋肉とあさりのオリーブオイル炒め (糖質5.9g)	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・あさりのオリーブオイル炒め ・ブロッコリーソテー ・いんげんと油揚げの煮物 ・白滝と枝豆の煮物
レモンが香る鰈(カレイ)のムニエル (糖質9.1g)	<ul style="list-style-type: none"> ・レモンが香る鰈(カレイ)のムニエル ・大根と絹揚げのそぼろあんかけ ・キャベツとツナのソテー ・ブロッコリーのトマトソースがけ ・炒り卵小海老和え
豚肉のオイスターソース仕立て (糖質5.9g)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のオイスターソース仕立て ・鮭と厚揚げのごまだれかけ ・ブロッコリーチーズフォンデュ ・ほうれん草おろし和え ・豆の梅和え
牛肉と豆腐の和風あんかけ (糖質7.5g)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と豆腐の和風あんかけ ・鱈のチリソース ・揚げ茄子の中華甘酢かけ ・小松菜ベーコンソテー ・ワカメのわさび和え
海老と卵の中華炒め (糖質5.6g)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老と卵の中華炒め ・豚キムチ ・おくらと厚揚げのお浸し ・カリフラワーコンソメ和え ・大根葉とツナの塩胡椒和え

Eセット

商品名	商品内容
麻婆豆腐 (糖質6.3g)	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・カジキマグロバターソース ・小松菜のガーリック風味 ・トマト卵和え ・白菜ゆかり和え
豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし (糖質5.3g)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌炒め ・オクラと海老の和風だし ・小松菜のお浸し ・大根とひき肉の煮物 ・ワカメ旨塩あん和え
牛肉のオイスターソース炒め (糖質7.1g)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスターソース炒め ・鱈のきのこあんかけ ・茄子のチリソース ・菜の花と卵の辛子和え ・人参とツナのマリネ
鰈(カレイ)の唐揚げと野菜の旨煮 (糖質7.7g)	<ul style="list-style-type: none"> ・鰈(カレイ)の唐揚げと野菜の旨煮 ・大豆と茄子のトマトソース ・いんげんひらたけ胡麻和え ・青梗菜ともやしの生姜醤油和え ・白菜のおかか和え
海鮮八宝菜 (糖質4.3g)	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮八宝菜 ・バンバンジー ・カリフラワーカレー炒め ・おくらおかか和え ・白滝炒め煮