

ちょい増しレシピ ①



お好みで  
コショウを  
少々

## 〇〇系みたいな もやしたっぷりラーメン

(1食あたりのめやす) 材料費¥144  
エネルギー349kcal(スープ分91kcal) 塩分5.5g(スープ分4.2g)

いつもの  
カップラーメンに

もやしをのせる

レンジで  
チンしてね!



+



=



おいしくて  
栄養も  
マルツ!

もやしの代わりに

MORE!

カット野菜、冷凍野菜、乾燥わかめ など

## ガッツリめしなのに ヘルシーのコツは…



腹持ちUP!

集中力UP!

糖尿病予防!

例えば…

カップめん、おにぎり、パンを食べる時には、  
野菜のおかずも一緒に選びましょう。



カップめん

野菜サラダ



おにぎり

野菜スープ

▲ 足立区こころとからだの健康づくり課 電話 03-3880-5433  
FAX 03-3880-5602