

ちょい増し レシピ ②



忙しい日も
片手で
パクッと!

ガッツリなのにお手軽ヘルシー サラダチキンロール

(1食あたりのめやす) 材料費¥298
エネルギー272kcal 塩分2.6g

たっぷりの
カット野菜を

サラダチキンと
食パンにオン!

くるっと
包んでね!



+



=



サラダチキンの代わりに

MORE!

フランクフルト、生姜焼き、から揚げ 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