

ちょい増しレシピ ③



キャベツのシャキシャキ感で食べごたえUP!

栄養もお腹も満足◎

## キャベツ増し増しやしそば

(1食あたりのめやす) 材料費¥274  
エネルギー628kcal 塩分3.8g

いつものカップやしそばに

千切りキャベツと温泉卵をのせる



+



=



キャベツの代わりに

**MORE!**

もやし、カット野菜、冷凍野菜 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