

ちょい増しレシピ ④



餃子には  
もやしがよく合う!

## 王道の組み合わせにニンマリ! 浜松風餃子ライス

(1食あたりのめやす) 材料費¥144  
エネルギー529kcal 塩分2.8g

いつもの  
冷凍餃子を

もやしと一緒に  
レンジでチン!

味付けは  
ポン酢で  
ざっぱり!



+



=



おいしくて  
栄養も  
マルツ!

もやしと餃子の代わりに

**MORE!**

カット野菜、冷凍野菜、焼売、ハンバーグ など

## ガッツリめしなのに ヘルシーのコツは…



### 野菜を ちょい増し!

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