

ちよい増し野菜 レシピ ⑤



冷凍野菜を
プラス!

いつものカレーが大変身!
ほうれんそうカレー

(1食あたりのめやす) 材料費¥225
エネルギー543kcal 塩分3.3g

いつもの
レトルトカレーを

冷凍ほうれんそうと
一緒にレンジでチン!



冷凍ほうれんそうの代わりに

MORE!

冷凍ブロッコリー、ミニトマト など

ガッツリめしなのにヘルシーのコツは…



野菜を
ちよい増し!



腹持ちUP!

集中力UP!

糖尿病予防!

残った冷凍
ほうれんそうで
もう1品

▶ほうれんそうのみそ汁
(1食あたりのめやす) 材料費¥121
エネルギー55kcal 塩分2.0g

冷凍ほうれんそうをカップみそ汁に入れ、お湯を注ぐ



いつでもちよい増し!
ベジアイテム

カレー、カップ麺などにちよい増し!



おにぎり・パンと一緒に!

▲ 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