

ちょい増し野菜 レシピ ⑥



カット野菜で
ボリューム
UP!

シャキシャキレタスがやみつきに
レタスチャーハン

(1食あたりのめやす) 材料費¥232
エネルギー485kcal 塩分2.3g

いつもの
冷凍チャーハンを

カットレタスと
一緒にレンジでチン!



カットレタスの代わりに

MORE!

千切りキャベツ、炒め用野菜 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!

残った
カットレタスで
もう1品

▶レタたまスープ
(1食あたりのめやす) 材料費¥107
エネルギー31kcal 塩分1.3g

カットレタスと即席たまごスープをカップに入れ、お湯を注ぐ



いつでもちょい増し!
ベジアイテム

カレー、カップ麺などにちょい増し!



サラダ



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