

ちょい増し野菜 レシピ ⑦



お皿に盛り付けるだけ!

みんな大好き!定番からあげ定食

(1食あたりのめやす) 材料費¥346
エネルギー574kcal 塩分1.9g

コンビニで買ったおかずをごはんと一緒に盛りつける



からあげ棒、千切りキャベツ、きんぴらごぼうの代わりに

MORE! ハンバーグにカット野菜をそえてハンバーグ定食に

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!

残った千切りキャベツでもう一品

▶キャベツとベーコンのレンジ蒸し
(1食あたりのめやす) 材料費¥86
エネルギー96kcal 塩分0.4g

千切りキャベツにベーコンをのせてレンジでチン!



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!



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