

ちよい増し野菜 レシピ ⑧



卵とわかめのみぞ汁



納豆ともやしのみぞ汁



豆腐ととろろ昆布のみぞ汁



ツナと千切りキャベツのみぞ汁



カップみそ汁にお好みの具材をプラス! ごちそうみそ汁

エネルギー122kcal
塩分2.8g 材料費¥161



エネルギー138kcal
塩分2.1g 材料費¥191



具材を
カップみそ汁に入れ、
お湯を注ぐ



エネルギー143kcal
塩分1.9g 材料費¥133



エネルギー82kcal
塩分2.1g 材料費¥201



エネルギー、塩分、材料費は1食あたりのめやす

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
野菜で
もう1品

▶ふりかけサラダ
(1食あたりのめやす) 材料費¥50
エネルギー42kcal 塩分0.6g

チン!した野菜とふりかけを和える



もやし

+



=



いつでもちよい増し! ベジアイテム



サラダ

おにぎり・パンと一緒に!

カレー、カップ麺などにちよい増し!



▲ 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