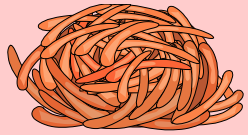


栄養アップの方法 ～少量で栄養価が高い食品をちょい足し～

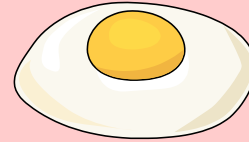
たんぱく質豊富



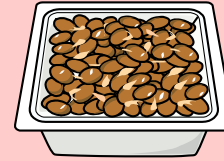
鶏肉ミンチ



鶏ささみ



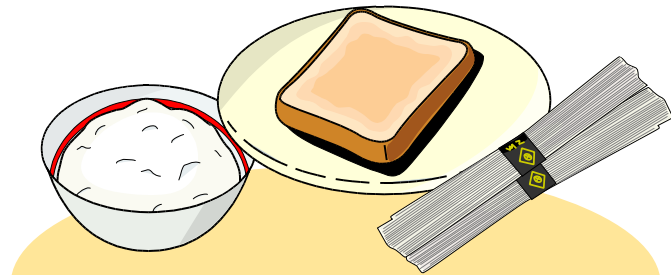
たまご



納豆

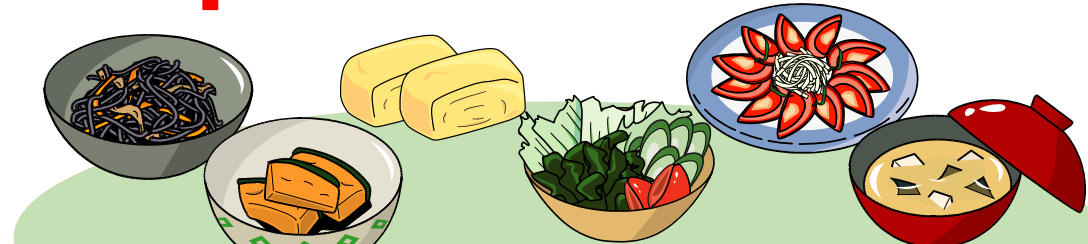


ツナ缶



ごはんやパン, 麺など
主食にプラス

- 納豆ごはん
- チャーハン
- ツナ缶で炊き込みごはん
- フレンチトースト
- スクラブルエッグサンド
- チーズトースト
- ツナサンド
- 卵入りそうめん



メイン料理や野菜など
おかず, 汁物にプラス

ちょっとしたおかずなら…

- 鶏そぼろ入り野菜の煮物
- バンバンジー風野菜サラダ
- サラダシーチキンのせ
- 納豆, ツナ入り卵焼き

汁物なら…

- 味噌汁たまご落とし
- かきたまスープ