

サラダチキンの簡単スープ



材料4人分

サラダチキン	80g
市販の千切りキャベツ	80g
乾燥わかめ	大さじ1(3g)
A { 水	600cc
鶏ガラスープの素	大さじ1
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①鍋にAを入れて加熱する。
 - ②①にほぐしたサラダチキン、千切りキャベツ、乾燥わかめを入れて加熱する。
 - ③白いりごま、ごま油を加えて器に盛る。
- (1人分:39 キロカロリー・食塩相当量:2.0g)

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具たくさんみそ汁

野菜をたくさん食べるコツ



袋から出してすぐ食べられるサラダ用のカット野菜やミニトマトで手軽に野菜料理を1品増やすのもおすすめです。

