

おいしく お勉強!

あじのも中長

やさしい



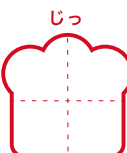
栄養
バランス編

簡単実践! 栄養バランスUPのコツ

簡単実践! 栄養バランスUPのコツ 1

ちょっと  ずするだけで、

グッと えいよう 栄養バランスはアップします。

かんたん 簡単・べんり 便利な  せんほう 実践法、ぜひ

とり入れてみてください。



簡単実践! 栄養バランスUPのコツ 2

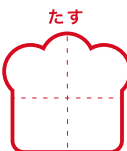
ぐ するもの じょうず かつよう
具だくさんの汁物を上手に活用。

するもの い ぐ ざい ふう
汁物は、入れる具材を  夫

しつ や さい
すれば、たんぱく質と野菜を

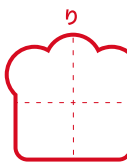

いっ しょ
 一緒にとることができます。

み
うま味をきかせることで、

しょう か きゅうしゅう たす
消化吸収を  けます。

簡単実践! 栄養バランスUPのコツ 3

なべ ぐ ざい いっ しょ た
鍋はさまざまな具材と一緒に食べ

ばん のうりょう り
られる万能料  です! 

答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

