

おいしく お勉強!

あじのも中長

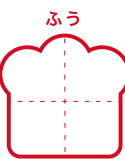

むずかしい



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

ちょっとエ^くするだけで、
グッと栄養^{えいよう}バランスはアップします。
かんたん ^{べんり} 簡単・便利な実^{じつ}法^{ほう}、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 く ふう
汁物は、入れる具材を工

すれば、たんぱく しつ やさい
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 ぎゅう しゅう たす
消化 吸収を助けます。

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

のう ぼん りょうり
られる万 料理です!

答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

