

お手軽に!

発酵食品をとろう!

★納豆丼 火を使わない! 目的に合わせて食べ合わせ

いつもの納豆ご飯をちょこっとアレンジ♪



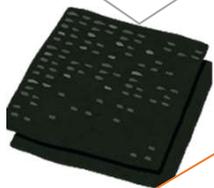
納豆

腸内細菌を増やし、免疫力を向上
十分練ってネバネバにすると
より効果が高まります♪

納豆+〇〇
いろんな組合
せを試してみ
てください!

プラスのり

豊富なミネラルが
体調を整えてくれます。



プラスキムチ

納豆菌×乳酸菌=
腸内環境改善最強コンビ

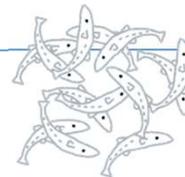
プラス玉ねぎorねぎor梅干し

疲労回復効果。



プラスしらす

たんぱく質をプラスするこ
とで免疫抗体を増やします。
美肌効果も。



プラスアボカド

食物繊維が豊富! 腸内環境を整えます。
便秘解消にも。

*サイコロ状に切った後、レモン汁をかけて
おくと変色を抑えることができます。

★ミルク味噌汁 健康レシピ

いつもの味噌汁を味噌の量を控えて、牛乳を入れるだけ!

(材料4人分) ・味噌 大さじ2 ・牛乳 200ml
・水 500ml ・野菜やきのこなどお好きな具材



牛乳を入れることで、コクが出て、
塩分控えめなのに美味しく仕上がります☆
さらに成長に必要なカルシウムも摂取できます。

さらに具沢山の味噌汁にすれば、野菜の出汁のうま味で、
少ない塩分でも美味しく仕上がります♪



◆調理前、食事前は手洗いうがいを忘れずに!◆