

# ごはんとお惣菜でらくらく献立

買ったお惣菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事の例をご紹介します

チキン甘酢あんかけ

大根の煮物

ほうれん草の胡麻和え



味の濃いものはあっさりした野菜の料理に合わせましょう。



えび千り

きんぴらごぼう

わかめときゅうりの酢の物



えび千りは油で揚げているので、油分の摂りすぎに注意しましょう。

さばの味噌煮

ごぼうサラダ

なすの揚げ浸し



サバは高カロリーなので、他の焼き魚、おさしみだと尚良いです。

餃子

わかめときゅうりの酢の物

たけこの土佐煮



餃子の皮は糖質が多く含まれています。食べ過ぎに注意しましょう。



プラスで生野菜を摂ると Good!  
カット野菜がおすすめです。

