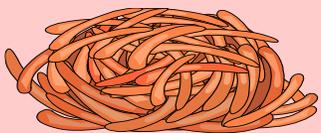


# エネルギーアップの方法 少量で栄養が摂れる食材をちょい足し

たんぱく質豊富



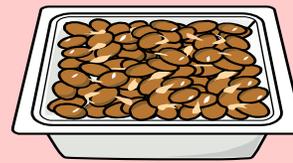
鶏肉ミンチ



鶏ささみ



たまご



納豆



ツナ缶



ごはんやパン、麺など  
主食にプラス



メイン料理や野菜など  
おかず、汁物にプラス

- 納豆ごはん
- チャーハン
- ツナ缶で炊き込みごはん
- フレンチトースト
- スクランブルエッグサンド
- チーズトースト
- ツナサンド
- 卵入りそうめん

ちょっとしたおかずなら…

- 鶏そぼろ入り野菜の煮物
- バンバンジー風野菜サラダ
- サラダシーチキンのせ
- 納豆、ツナ入り卵焼き

汁物なら…

- 味噌汁たまご落とし
- かきたまスープ