

分けてカサ増し

おいしく
できえん

食物繊維も
しっかり摂れる

お店のお惣菜♥活用例 蒸し豆ポテトサラダ

(公社)京都府栄養士会作成



ミックスビーンズとブロッコリーをプラス
味付けはポテトサラダにお任せです。
分けて食べれば減塩に♥

きょうと適塩プロジェクト 京都府

薬味やスパイスを活用