

いつもの食事にプラスワン！

外食・テイクアウト編

～ 野菜のメニューで**プラスワン**！～

お弁当の日は…

お弁当



野菜スープ



ハンバーガー店にて…

ハンバーガー



コールスローサラダ



ラーメン屋にて…

ラーメン



八宝菜



幕の内弁当など野菜のおかずが多いものを選ぶとなお良し。

おうちごはん編

～ カット野菜で**プラスワン**！～

主菜や汁物にちょこっと**プラス**♪

みそ汁の具材には…

+ カットわかめ



+ カット野菜



+ きのこ



冷凍庫からパパッと**プラス**♪

冷凍野菜も便利！



忙しくて買い物に行けない時や
自粛期間で買い物を控えたい時にも
冷凍庫に常備しておく心安心♡