

# 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で安心♡