

一汁二菜

選ぶ方のコツ

バランスよく主となる食材が重ならないように！

主菜に油を使用

揚げ物・炒め物・焼き物



副菜は油を控えましょう

煮物・和え物・酢の物・サラダ



主菜の油使用が少ない

煮物



副菜は塩分を控えましょう

揚げ物・炒め物・和え物・酢の物・サラダ
(煮物以外)

