

# 一汁二菜

その二 選び方

バランスよく主となる食材が重ならないように！  
偏った組み合わせ      バランスのよい組み合わせ

【とんかつ+冷奴】



たんぱく質の  
取りすぎ

【とんかつ+お浸し】



【コロッケ+ポテトサラダ】



いも類ばかり

【コロッケ+がんもの煮物】



【煮魚+茶碗蒸し】



動物性たんぱく質  
ばかり

【煮魚+酢の物】

