



ベジトルマン

みんなに、野菜をたくさん食べるための
ひさつ技をおしえよう

レンジビームフラッシュ!

山盛り野菜もレンジでチンしたり、煮たりゆでたりすると
たくさん食べられるんだ!



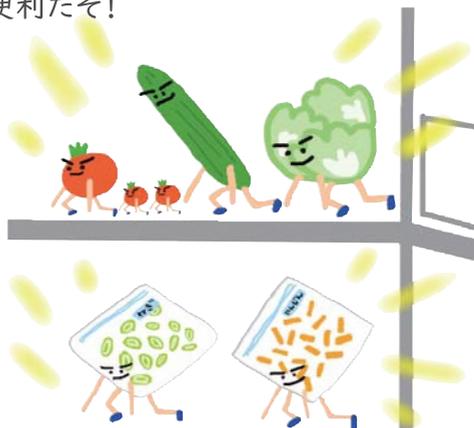
ちょいたし キックストリーム!

忙しいときは、カット野菜を
「ちょいたし」して、らくらく
ベジアップ!



ピンチにそなえて ベジスタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうり、レタ
スなどを冷蔵庫にスタンバイしておこう!
ねぎやにんじんは切って冷凍しておく
と便利だぞ!



キラキラ★スパイス

レモンのすっぱい味や、こしょうの
ピリッとした味を足すと、少しの
塩味でおいしく食べられるよ!



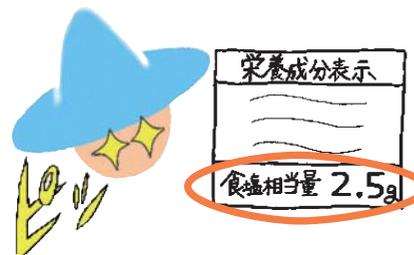
ダシダシ★ワンダー

汁は、昆布やにぼし、きのこの
「だし」を効かせよう! 「だし」の
うま味は塩味を引き立てるよ!



ソルティ★チェック

食品を買うときは、パッケージ
をチェック! 「食塩相当量」を
見ると、どのくらい塩分が入っ
ているかわかっちゃう!



セーフ★スープ

ラーメンやそばのスープは、
おいしいけど飲みすぎを
セーブしよう!!



リトル★ソルティ

みんなに、塩分を減らす魔法をおしえるわ★

