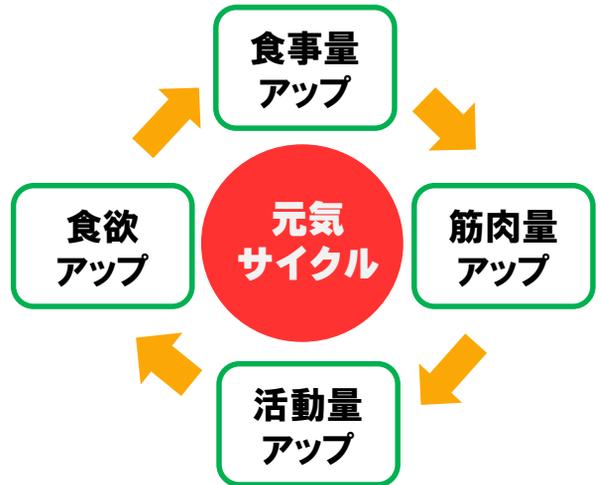


# 市販の惣菜や加工品も活用！

ちょっと疲れているな・・・  
と感じるときこそ、しっかり  
食事をとりましょう。

市販の惣菜や缶詰、冷凍食  
品を使って簡単でもバランス  
の良い食事を心がけ、元気サ  
イクルを回しましょう。



ひと手間でバランス良く！  
お手軽テクニック

## ・焼きそばにオムレツをプラス



## ・肉団子にレンチン野菜をプラス



## ・冷凍野菜をマヨネーズで炒めて



## 備蓄食品にひと工夫！

### ・ごはん缶詰や乾物の卵とじをプラス



(レシピ集に掲載)



いわしのかば焼き卵とじ丼