

めん類の食事に フラス葉酸

☆ソース焼きそば



★★ 葉酸 58μg

いつもの具材を1種類千エンジで 葉酸アツフ♪

<基本の具材>

豚肉・キャベツ・にんじん・もやし

※ソースを2/3量にして減塩しましょう(約1g減)

エネルギー593kcal 食塩 3.7g
たんぱく質15.8g 脂質24.9g 炭水化物72.1g

ビタミンB₆ 0.21mg ビタミンB₁₂ 0.50μg

もやし 50g → 小松菜 50g



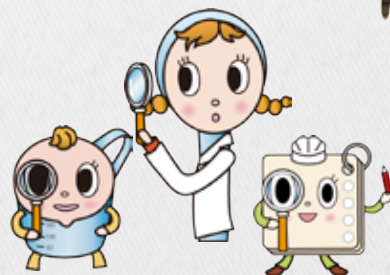
★★★ 葉酸 93μg



もやし 50g → にら 50g



★★★ 葉酸 88μg



<<アレンジメニュー>>

あんかけ焼きそば(葉酸 62μg)
もやし30g

→「水菜30g」や「豆苗30g」、「枝豆20g」で
葉酸アツフ♪



★★★ 水菜 葉酸 92μg

★★★★☆ 豆苗+枝豆 139μg

めん類の食事に フラス葉酸

☆野菜たっぷりけんちんうどん



★★★ 葉酸 78μg

いつもの具材を1種類チェンジで 葉酸アップ♪

<基本の具材>

大根・人参・ごぼう・白菜・長ネギ・しいたけ・鶏肉

※めんつゆは、半分残して減塩しましょう(約1g減)

エネルギー386kcal 食塩 4.5g
たんぱく質14.5g 脂質5.2g 炭水化物65.1g

ビタミンB₆ 0.30mg ビタミンB₁₂ 1.0μg

白菜 50g → 春菊 50g



★★★★★ 葉酸 155μg

みどり色の葉物野菜
→「ほうれんそう」
「小松菜」
「せり」も
おすすめ♪

白菜 50g → 豆苗 50g



★★★★☆ 葉酸 105μg

茹でて1回分ずつ
冷凍しておくと
便利です♪

ごま油で炒めて
1回分ずつ
冷凍しても
おいしいよ♪

～「葉酸」知っ得コラム～

緑色の「茶葉」には多くの葉酸が含まれています。

【茶葉100gあたり】

せん茶 1,300μg 玉露 1,000μg

【浸出したお茶100gあたり】

せん茶 16μg 玉露 150μg

食事のときに
お茶を飲んで「葉酸」アップ!
湯呑1杯(120cc)×3回
葉酸58μg ★★★

