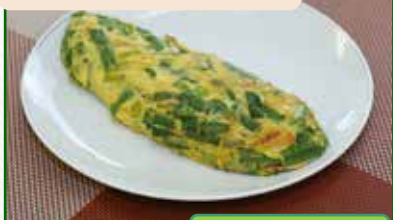


ごはんの食事は葉酸リッチメニューで葉酸アップ!

☆メインおかず（主菜）を葉酸リッチメニューに!

にらと桜エビの卵焼



★★★ 葉酸 79μg

小松菜入り
スクランブルエッグ



★★★ 葉酸 77μg

枝豆入り小松菜と
厚揚げの炒め煮



★★★★★ 葉酸 151μg

フロッキーと
シーフードの香り炒め



★★★★★
★★★ 葉酸 238μg

ねばねば納豆



★★★★★ 葉酸 124μg

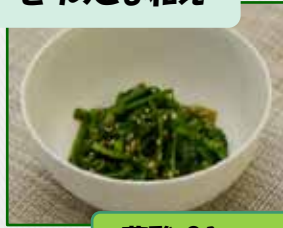
☆サブおかず（副菜）を葉酸リッチメニュー2品に!

にらとハムのナムル



★★★ 葉酸 79μg

せりのごま和え



★★★ 葉酸 91μg

ほうれんそうと
コーンナムル



★★★★★ 葉酸 124μg

フロッキー塩昆布和え



★★★★★
★★★ 葉酸 211μg

春菊と桜えびの煮びたし



★★★★★
★★★ 葉酸 203μg

フロッキーと
トマトのごま和え



★★★★★ 葉酸 101μg

※作り方は次ページ参照