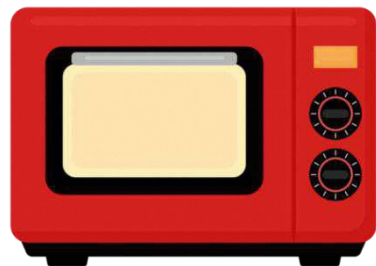


野菜をたくさん食べるポイント



野菜は加熱して 「かさ」を減らそう!

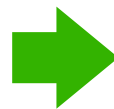


洗って耐熱皿に並べて、
ラップをかけて電子レンジでチンするだけ

加熱すると
まとまった量が
とりやすくなります



生野菜の1食量



加熱した野菜の
1食量