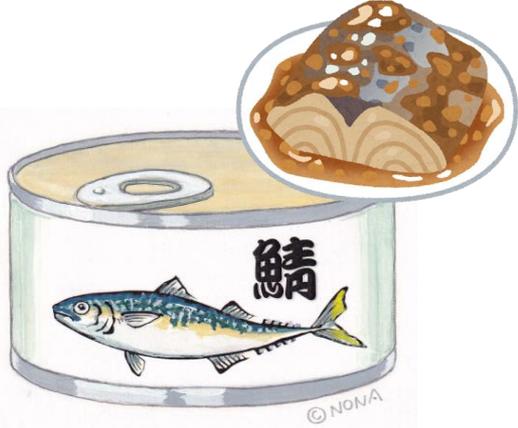


パッククッキングレシピ 3つの食品のグループ ～主食（ご飯・麺類）～



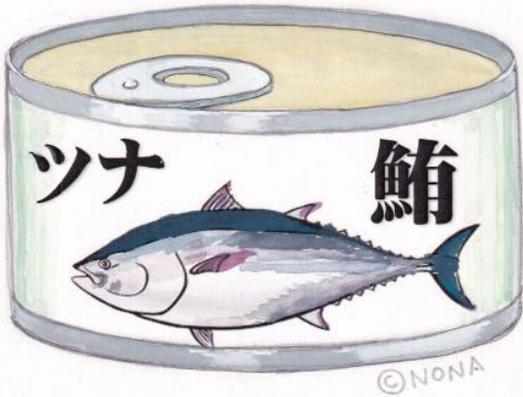
さばのたきこみご飯 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
	 <p>©NONA</p> <p>鯖</p> <p>サバみそかん</p>	 <p>©NONA</p> <p>むせんまい 無洗米</p> <p>ごはん</p>	 <p>©NONA</p> <p>ほししいたけ 干し椎茸</p> <p>ほししいたけ</p>		

トマトリゾット風 3つの食品のグループ

赤 体をつくる

肉、魚、たまご、大豆
にゅうせい品、海そう



ツナかん

黄 熱や力のもとになる

ごはん、パン、めん、
いも、油、さとう



ごはん

緑 体の調子を整える

野菜、きのこ、果物



コーンかん

トマトジュース
または
トマトかん

あったか豆にゅうラーメン 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	緑
肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物	
 <p>豆にゅう</p>  <p>かんそう わかめ</p>	 <p>即席めん</p> <p>そく席めん</p>	 <p>コーンかん</p>	

かん物で和風パスタ 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
 <p>ツナかん</p>  <p>しおこんぶ</p>		 <p>スパゲッティ</p>		 <p>切りぼし大根</p>	

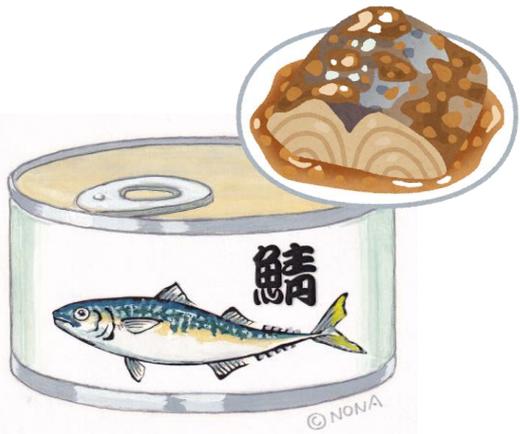
パッククッキングレシピ

3つの食品のグループ

～主菜（メインのおかず）～



さばのちゃんちゃんむし 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
	 <p>鯖 ©NONA</p> <p>サバみそかん</p>		 <p>かんそう野菜 乾燥野菜 ©NONA</p> <p>かんそう野菜</p>		

パッククッキングレシピ 3つの食品のグループ ～副菜（野菜のおかず）～



ひじきとごぼうのもの 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物	
 <p data-bbox="426 1058 517 1076">©NONA</p> <p data-bbox="156 1100 527 1153">かんそうひじき</p>		 <p data-bbox="1676 1090 1779 1109">©NONA</p> <p data-bbox="1402 1143 1773 1196">かんそうごぼう</p>	

切り干し大根の塩こんぶ和え 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物			
 <p data-bbox="241 1061 504 1110">しおこんぶ</p>					 <p data-bbox="1420 1061 1748 1110">切りぼし大根</p>

パッククッキングレシピ 3つの食品のグループ ～汁物（みそしる・スープ）～



豆にゅうスープ 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	緑
肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物	
 <p data-bbox="229 1083 440 1136">豆にゅう</p>		 <p data-bbox="1586 679 1850 725">コーンかん</p> <p data-bbox="1354 961 1557 1075">かんそう 野菜</p>	

ごぼうのみそしる 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゆうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
 <p data-bbox="297 1096 401 1146">みそ</p>		 <p data-bbox="884 1096 1045 1146">焼きふ</p>		 <p data-bbox="1402 1146 1773 1196">かんそうごぼう</p>	

パッククッキングレシピ

3つの食品のグループ
～甘いもの（蒸しパン）～



ホットケーキミックスでカンタンむしパン 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
	 <p data-bbox="253 1210 459 1265">豆にゅう</p>	 <p data-bbox="722 1005 1045 1119">ホットケーキ ミックス</p> <p data-bbox="948 1279 1006 1333">油</p> <p data-bbox="1045 1258 1199 1305">サラダ油</p>	 <p data-bbox="1418 1210 1785 1265">ドライフルーツ</p>		