

1・2月

ビタミンCたっぷり！ ストレス解消レシピ

カロリー

580 kcal

塩分

1.6 g

menu

鮭の豆腐ソースグラタン

セロリ入り
コンソメスープ

ごはん(150g)

キャベツとエリンギの
ペペロンチーノ炒め

ブロッコリーのマリネ



〈ストレス時に必要な栄養素〉

良質のたんぱく質

肉類、魚介類、豆、豆製品 など

ビタミンC

キャベツ、ブロッコリー など

ビタミンE

たらこ、うなぎ、パプリカ など

ビタミンB群

豚肉、卵、セロリ など

カルシウム

乳製品、ほうれん草、小松菜 など

