

4月

筋力アップレシピ

1人分栄養価
603 kcal
塩分 1.4g



しめじと桜エビの
豆乳茶碗蒸し

いんげんの
とろろ和え

焼きバナナ

蕎麦〈マグロ竜田
揚げ風のせ〉

ほうれん草とこん
にやくのごま和え

筋力アップポイント！

★たんぱく質を豊富に含む食材を取り入れましょう。→卵・マグロ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・蕎麦(全粒粉)

★ビタミン B6 を含む食材をたんぱく質と一緒に摂りましょう。→マグロ・カツオ・にんにく・バナナ・ごま

★無理のない程度に運動もしましょう。