

梅雨



を元気にのいきろう！

蒸し暑い季節！汗をかくので、
水分をしっかりととりましょう！



簡単メニュー「サラダうどん」

・うどん1玉・パックサラダ1つ

・豚薄切り2枚・ノンオイルドレッシング

うどんを湯通しして、パックサラダ、湯通しした豚肉をのせる。上からノンオイルのドレッシングをかけて、できあがり！！

野菜がとれて、豚肉のビタミンBで疲労回復！

神戸市立医療センター西市民病院糖尿病チーム会 ©

Kobe DM net 協議会

