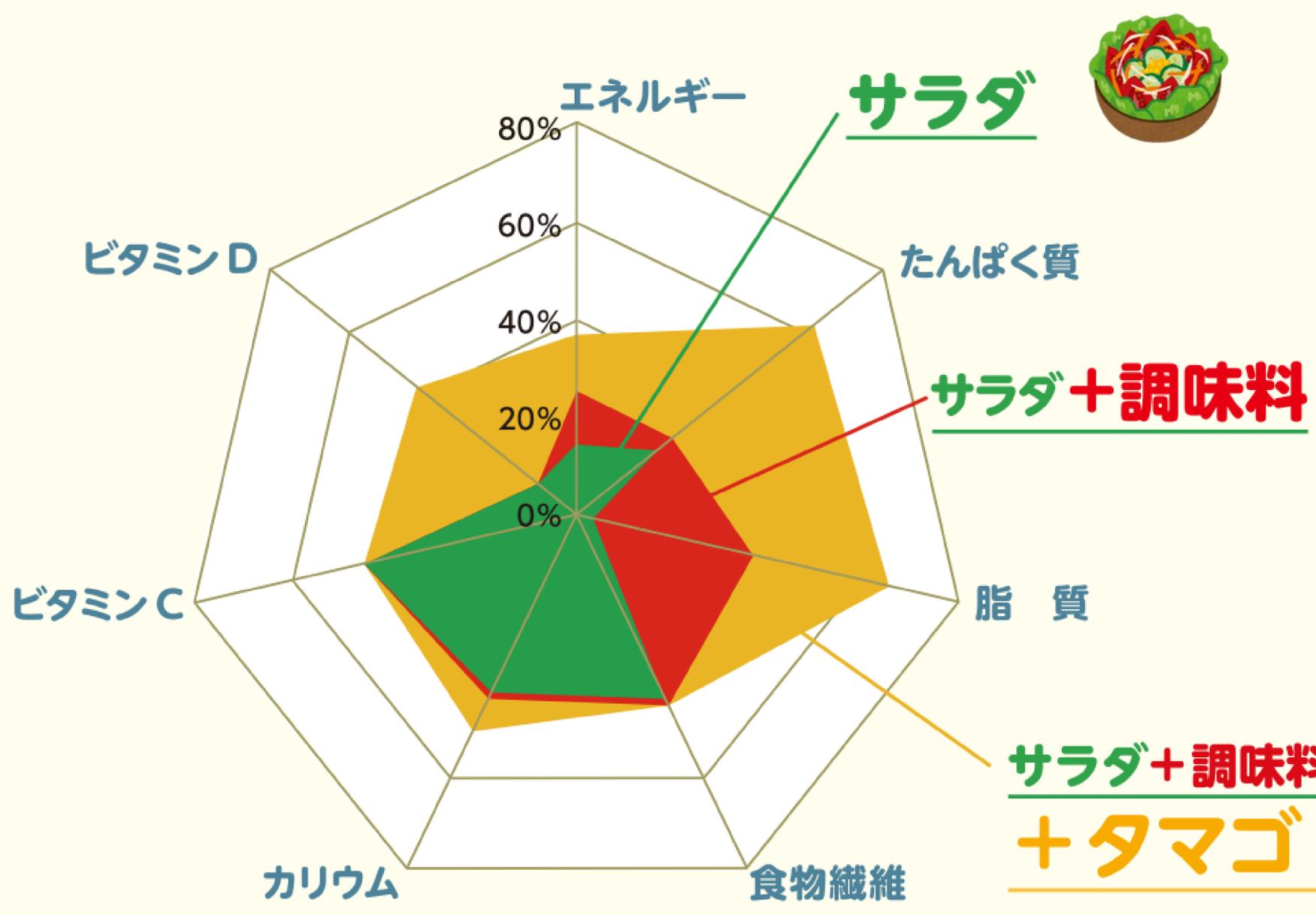


# 「+タマゴ1個」で栄養バランスUP!



タマゴと食べると  
野菜の栄養素の吸収が  
アップするという  
報告もあります

Kim JE et al., Am. J. Clin. Nutr., 2015, 12: 75-83.



- サラダ :レタスとトマトのグリーンサラダ (125g)
- 調味料 :すりおろしオニオンドレッシング (20g)、マヨネーズ (5g)
- タマゴ :ゆでタマゴ1個 (50g)