



スーパーで買ったお惣菜「きんぴら」



カット野菜で「サラダ」

ベジ^{プラス}タイパ^め

ベジタブル + タイムパフォーマンス

やさしい
野菜もタイパで
いいじゃない。

お惣菜・冷凍野菜・カット野菜・生野菜を
使えば気軽に摂取。

🗑️ おやさいクイズ 🗑️

トマトはいくつあるかな？

こたえはどこにかいてあるよ。さがしてみてね。

買って食べるだけ
「ミニトマト」



※ミニトマトは丸飲みしてしまうことがあるので、
小さいお子さんには、1/4カットにしましょう。

冷凍野菜で「ほうれん草のソテー」

クイズのこたえ:5コ

