

## おつまみの選び方

### 居酒屋で

「ちょっと一杯のはずが…」こんな風になっていませんか？

#### ちょい飲みセット

440kcal

ビール(500ml) 1杯 200kcal  
枝豆 80kcal  
焼き鳥(2本) 160kcal

#### ちょっと追加

750kcal

焼酎(110ml) 2杯 320kcal  
ポテトサラダ 240kcal  
揚げ出し豆腐 190kcal

#### 締めも

200kcal

お茶漬け 200kcal

計1390kcal

### 節酒+おつまみでカロリーダウン

揚げ物は控えめに、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を意識していきましょう。



アジフライ2つ  
270kcal

-180kcal



アジ 刺身  
90kcal



からあげ3つ  
280kcal

-140kcal



ねぎま2本  
140kcal



ポテトサラダ  
240kcal

-140kcal

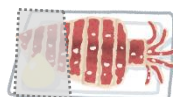


野菜サラダ  
100kcal



イカ(100g)リング  
227kcal

-119kcal



イカの丸焼き(100g)  
108kcal



揚げだし豆腐  
190kcal

-100kcal



冷ややっこ  
90kcal

おすすめの組み合わせ1



もずく酢 31kcal  
マグロの赤身 90kcal  
野菜サラダ 100kcal

おすすめの組み合わせ2



ひじきの煮物 66kcal  
枝豆 80kcal  
水炊き350kcal (1人前)

その他の健康情報は  
こちらから▼



※カロリーはおおよその目安です。



医療法人社団 同友会