



しゅうまい

しゅうまい2個(30g)
(何もつけない)

0.39g



酢醤油を
少しだけつける

0.41g



酢醤油を
たっぷりつける

0.47g



からしを利用して
タレは控えめに

きつね うどん

麺と具だけ食べる
(つゆは飲まない)

3.1g



つゆを
半分飲む

3.9g



つゆも残さず
完食する

4.7g



つゆはなるべく
残しましょう

フライド ポテト

フライドポテト^{Sサイズ}
(何もつけない) ^{100g}

1.0g



トマトケチャップを
少しだけつける

1.2g



トマトケチャップを
たっぷりつける

2.1g



トマトケチャップは
控えめに