

6・7月

減塩・カロリーオフ 中華レシピ

カロリー

595 Kcal

塩分

2.0 g

menu

夏野菜麻婆

卵の中華スープ

春雨サラダ

チンゲンサイと桜エビの
ガーリック炒め



中華料理は塩分やカロリーが高い料理が多いです。

そこで今回は塩分やカロリーの気になる方にも美味しく食べていただける中華の献立を考えました。

中華料理を減塩・カロリーオフするコツ！

- ①香辛料を使って減塩！
- ②味の濃い料理、脂っこい料理は1品に！
- ③野菜を使ってボリュームアップ！

