

11・12月

# カラフル

カロリー

556 Kcal

塩分

1.9g

## \* クリスマスメニュー \*

### menu

- タラのポワレ  
冬野菜ラタトゥイユソース
- パプリカカップのポテト焼き
- リースサラダ  
シーザードレッシング
- おからとバナナの  
ココアカップケーキ



クリスマスということで、赤・白・緑を中心にカラフルなメニューにしました。

洋食のメニューはカロリーが高くなりがちなので要注意です！

〈カロリーカットテクニック〉

#### タラのポワレ

- ・カロリーの低いタラを使用！
- ・野菜たっぷりで満腹感を！

#### リースサラダ

- ・ドレッシングは手作り！
- ・マヨネーズを減らしてヨーグルトでかさ増し！

#### ポテト焼き

- ・マヨネーズは上からかけるだけ！

#### カップケーキ

- ・小麦粉の代わりにおから、生クリーム代わりに水切りヨーグルトを！

