

9月

＼減塩・カロリーオフ／
バーガーセットレシピ

1人分の栄養価
エネルギー 597kcal
食塩 1.2g



てりやきハンバーガー

フレッシュスムージー

ポテト

コールスロー

ファストフードは塩分やカロリーの高い料理が多いです。そこで今回はヘルシーかつ美味しく食べられるメニューを考えました。※ちなみに、市販のてりやきバーガーセット(バーガー・ポテト M・サラダ・ジュース)の場合のカロリーは約 1000kcal、塩分は約 4g です。

今回のポイント・・・①揚げ物は揚げずに焼く。②カロリーの低いキノコや豆腐でかさ増しをし、カロリーを抑える。③野菜や果物を多く取り入れる。