

減塩・カロリーオフ

6月 中華レシピ

エネルギー573kcal 塩分 1.5g

豆苗ともやしの
中華サラダ

高菜漬け入り
焼き餃子

青梗菜と椎茸の
オイスターソース炒め

献立のポイント

- 酸味・辛み・香りを活用しましょう
料理に酢、こしょう、生姜、にんにくなどを上手に使うことで、薄味がカバーされて美味しく減塩できます。
- 野菜を上手に料理に入れましょう
野菜をたくさん使用することで、かさ増しでき、エネルギーを抑えつつ、食べ応えをアップさせることができます。



ごま入りご飯

酢

春雨とカニかまの
中華スープ

