

12月

クリスマスレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 562kcal

塩分 2.2g



エビとブロッコリーの
カクテルサラダ

低糖質ブラン
食パン(パスコ)

豆腐の
チョコケーキ

じゃがいものポタージュ
～リース仕立て～

ローストビーフ ～玉ねぎとキウイのソース～

塩分やカロリーが多くなりがちなパーティーメニューですが、少しの工夫と手間で自宅でも美味しく作ることができます。今回は脂身の少ない赤味の肉を使用し、カロリーを抑えています。また、コショウやニンニク、マヨネーズを用いて減塩の工夫をしています。