

\低カロリー・塩分控えめ/ 食べ過ぎた後の控えめレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 347 kcal

塩分 2.0g

野菜たっぷり

満足スープ

玄米ご飯



ゆず白菜漬け

ピリ辛

きのこんにやく

鶏ささみのレンジ包み蒸し

食事のポイント

食べ過ぎたからといって断食はダメです！食事を抜くと胃腸が正常に動かず、基礎代謝が低下し、エネルギー消費が少なくなるため、適度な栄養補給で代謝アップがオススメです。

今回は低脂質・高タンパクな鶏ささみ肉を使用してカロリーを抑えています。また、野菜をたっぷり使用することでかさ増しにもなり、低カロリーでよく噛むため満足感も得やすいです。

そして生姜、ゆず、一味唐辛子などの風味や辛味を利用して、減塩の工夫をしています。

1月