

1月

\年末年始 食べ過ぎた後の／

カロリー控えめレシピ



<1人分の栄養価>

エネルギー 496kcal

塩分 1.6g

ほうれん草ともやしの
ゆず胡椒和え



干し椎茸と
長ネギのスープ

キャベツと人参の
カレー風味サラダ

鱈と彩り野菜の
甘酢あん

<低カロリー、減塩のポイント>

- ・低脂質、高タンパクな食材を選び、カロリーは抑えつつもたんぱく質をしっかりと摂りましょう。今回は鱈を使用しました。他にも鶏ささみ、豆腐がオススメです。
- ・野菜をたっぷり使用し、かさ増しすることで満足感がアップします。
- ・カレー粉、ゆず胡椒、ごま、海苔など風味のある物や干し椎茸など旨味のある物を使用することで調味料の使用頻度が少なくなり減塩につながります。