年末年始　食べ過ぎた後の

１月　カロリー控えめレシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー473 kcal

塩分 2.2g

ブロッコリーの
たっぷりごま和え

春菊の海苔和え

ゆず香る
鱈のみぞれあんかけ

白菜と長ネギの
生姜スープ

食事のポイント

今回は低脂質･高タンパク質な鱈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、ごま・ゆず・生姜などの風味を利用して減塩の工夫をしています。