

4月

＼減塩だけど美味しい／

カロリー控えめレシピ<1人分の栄養価>

エネルギー 509kcal

塩分 2.1g

新じゃがいもと

新ごぼうの

青のりバター炒め

鯖の山椒焼き



春キャベツとアスパラ
の塩昆布和え

新玉ねぎと

チンゲン菜の

春雨スープ

※〈食事のポイント〉

よく噛んで食べるために野菜をたくさん使用しています。そのため、満足感を得やすいです。

高タンパク、低脂質な魚をメインにしています。

かさ増し効果のある低カロリーな春雨を使用、満足感をアップしています。

カロリーが増えやすい揚げ物、油っぽい物の使用を控え、調理方法は茹でる、焼く、油は少量を薄く引く程度に控えています。