



『ひじきと豆のルーを使っていないカレー』

今回は『カレーをヘルシーに食べられる』レシピで、1食 486kcal、塩分 2.0g です。メインは、「ひじきと豆のルーを使っていないカレー」です。市販のルーを使わないので低カロリー・減塩になります。副菜は、「ピクルス」「コンソメスープ」で野菜が沢山食べられるよう工夫しています。デザートは「ヨーグルトゼリー」で、ヨーグルトの酸味で さっぱり食べられます。 ('18/09/22)



『電子レンジで簡単調理』

メインは、さばの缶詰を使ったトマトソースであえた「さばとトマトのスパゲティ」。 トマトソースに夏野菜をたっぷり使い、乾麺 60 g でも満足のボリュームです。1 食 496kcal、塩分 1.7g です。

副菜は、わさび、粒マスタード、酢などを使い、減塩でもおいしく食べられるよう工夫しています。

デザートは凍らせた果物。いただき物の果物がたくさんあるとき、まるごとひとつは一度に食べるには多いときなど、冷凍すれば保存できます。果物の食べ過ぎ防止にもなり、暑い時季には冷たいデザートとしておすすめです。（'18/07/10）



『冷凍しらたきでハンバーガーもヘルシーに！』

今回は、ジャンクフードの代表！ハンバーガーの献立です。

1食 480kcal、塩分 1.7g です。

通常は高カロリーになるハンバーガー、グラタン、ゆず茶をヘルシーなレシピで作りました。

低カロリーなしらたきをたっぷりと使った、ボリューム満点の手づくりハンバーガー。

旬野菜のサラダや、豆腐ソースのグラタンと一緒にいただきます。

ゆず茶もラカントを使って手づくりすれば、カロリーが気になりません。

暑い時期には、レモンとラカントで、冷たいレモネードにしても美味しいです。

(2018. 12)