

平成 17年 11月 22日

## 低エネルギーで満足する食事

### 今日のメニュー



### ポイント

酢豚は、通常 1 人分が 400~500kcal あります。今回は、肉の部位をバラではなく、もも肉を用い、更に茹でることで、エネルギーをカットしました。一食あたり 200kcal で出来ました。

サラダや和え物は、さいころ切りにしたり、ごぼうを用いたりすることで、咀嚼回数を増やし、早食いができないように工夫しました。

今回は、参加者 36 人でした。肉を茹でて、茹で汁を利用したりしながらの調理や、揚げない酢豚の味を堪能しました。意外と、肉の味が残っておいしかったです。

### 感想

・酢豚=手間と思っていたが、茹でると手間もなく、エネルギーもカットできてとても勉強になりました。

(60 歳台女性)

・かぶを生でさいころ切りにして食べるなんて、いいアイデアだと思いました。お腹もいっぱいです。

早速、作ります！

(40 歳台女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)