

平成 18 年 5 月 30 日

おなか周りをすっきりさせる食事

今日のメニュー



ポイント

メタリックシンドロームは内臓脂肪と大きな関係があります。内臓に脂肪をためないためにも、極力脂質やコレステロールを抑えました。さらに、ひじきやわかめなどの海藻類は、余分な脂肪分の吸収を抑え、腸の調子も整えます。

ひじき入り豆腐バーグはたくさん作っておいて、冷凍保存がききますので、大変便利です。

感想

- 豆腐バーグはやわらかくて、すごくおいしかった。おからでも作れそうです。
(60 歳代女性)
- わかめは意外な使い方だなあ。少ないしょうゆとわかめからの塩分で結構な味がしました。早速作ってみます。
(70 歳代男性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)