

平成27年5月19日

低エネルギー！初夏のダイエットレシピ

今日のメニュー



ポイント

本日は減量のための低エネルギーレシピのご紹介です。

一般的にはバターなどを多く使用して高エネルギーになるカレーですが、本日は豆乳とほうれんそうでペーストを作り、味噌でコクを出しました。油不使用のため通常の半分以下の低エネルギー量です。

油を使用しないピクルスも、ダイエットに最適な副菜と言えます。ピクルスに使用する酢は、近年、メタボ予防・改善効果も期待されています。セロリやレモンなどの風味を活かすこと、厚めに切って食感を活かすことがポイントです。風味や食感で満足感を高めて、ダイエット中の食事を楽しみましょう。

感想

・カレーは好きですが、エネルギーが高いため控え気味にしていました。今日作ったカレーは低エネルギーで、しかも簡単にできるのが嬉しいです。

(50代女性)

・酢にメタボ予防・改善が期待できることは知らなかったもので、勉強になりました。ピクルスにすると、セロリも食べやすくて美味しかったです。

(60代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）