

3月健康おうちごはんレビュー

3月開催日：8日（木）午前、20日（火）午前



蒸し焼きチキン ～乳酸菌たっぷり取れる～

今月から3ヶ月間は 『やせる?! 糖質オフメニュー』 特集です。
第一弾として まず1品は乳酸菌たっぷり
とれる豆乳を使ったメニュー!

鶏肉はこんがり焼いてから蒸し焼きにします。
豆乳がキムチの辛さをやわらげ、まろやかな味になり、おいしい
蒸し焼きチキンのできあがり!!



こんがり白菜 ～低カロリー～ & キャベツのカレースープ煮 ～抗酸化作用ばつぐん～

こんがり白菜
簡単なのに美味し～～～い!!
白菜をゴマ油と塩、酒で蒸し焼きにするだけ。

かつお節を合わせた味は和食って感じで、皆～んな好きなんじゃないかしら～～?(^^)v

キャベツのカレースープ煮

ピリッとした辛味で、とっても食が進みます。
カレー粉には抗酸化作用があるとのこと。
日々 摂取していきたいですね～～。



糖質OFFの5か条!

1. 一品料理はNO!
2. 糖質特に高い4食材の食べ過ぎ注意!
(じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、とうもろこし)
3. 生野菜から食べる
4. たんぱく質を摂る! (豆、魚、肉など)
5. 甘い物はNO!