

栄養士がおすすめする今日のレシピ！



目指せヘルシー鍋！カロリーマップ

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

皆さま年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。クリスマスに忘年会、お正月に新年会…

そろそろ体重計に垂るのが怖い時期ではないですか。

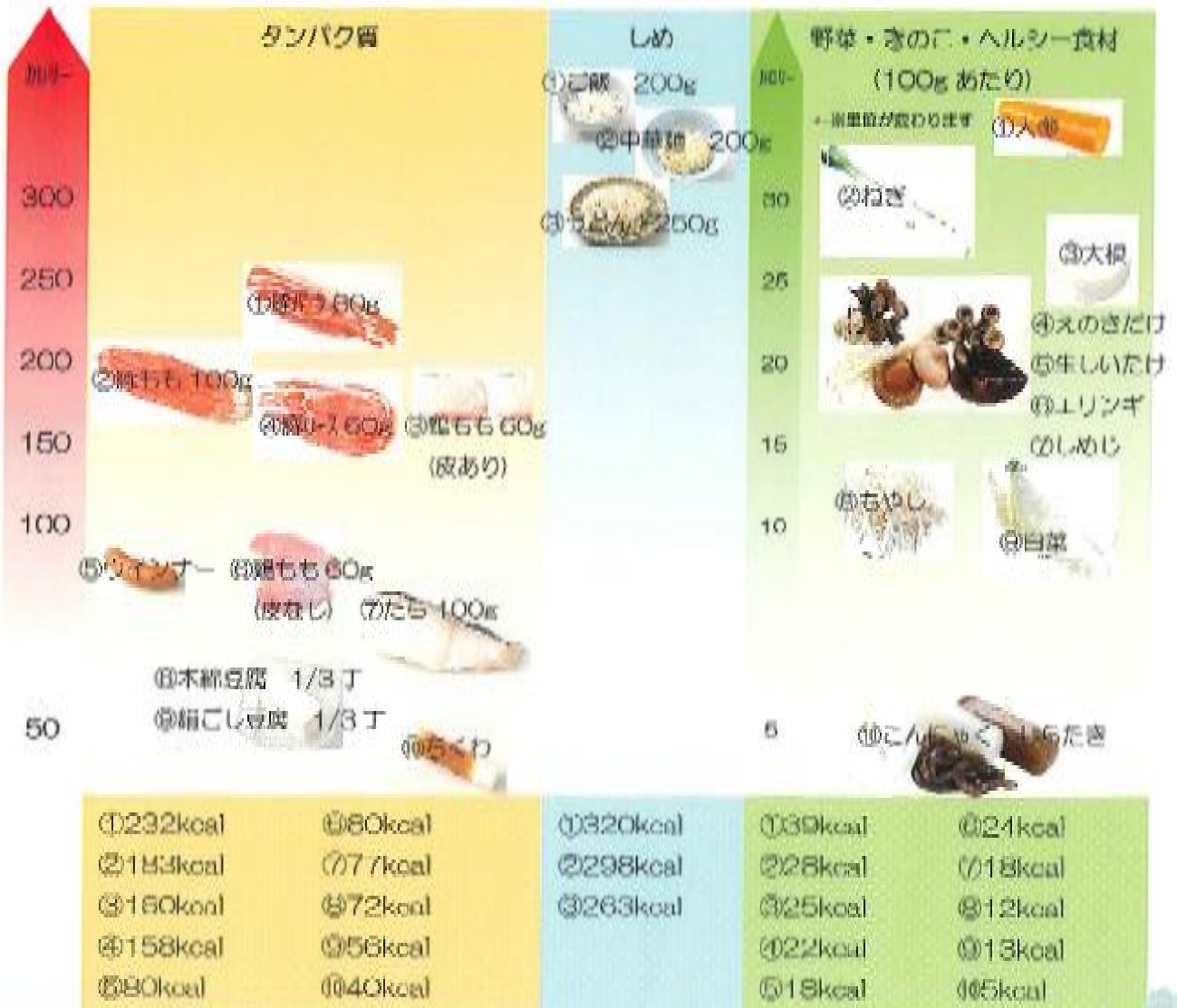
鍋はヘルシー！と思われがちですが選択次第では**カツリ高カロリーメニュー**へ…

ヘルシー鍋にするかスタミナ鍋にするかの参考にしてみてください☆

重要！スープ選び うっかり見落としがちですがスープによってカロリーが高いものがあるので注意！

こってり(200~600kcal)：坦々ゴマ鍋・ゴマ豆乳鍋・トマト鍋・キムチ鍋等

あっさり(30~100kcal)：ちゃんこ鍋(しょうゆ)・寄せ鍋・水炊き等



カロリーダウンポイント ★が多いほど効果的！

★☆☆：煮汁に浮いてくる油を取り除く・みりんを減らし、料理酒を増やす

★★☆：下茹で、ダリル、レンジなどで事前に肉や魚の脂を落とす・煮汁を飲まない

★★★：しめを食べない・肉を減らし、しらたき、野菜、きのこ、豆腐又は魚介類を増やす