

食欲の秋もしっかりカロリーコントロール！



れんこんの和風ハンバーグ

ひき肉の肉汁を閉じ込めたジューシーな味わいのハンバーグは、1人前 約400kcalとカロリー高めな料理の代表でもあります。

今回は肉の1/3をれんこんに替え、みじん切りとすりおろしで、しゃきしゃきともちもちの2つの食感を楽しめるようにしました。

ソースもおろしぼん酢でさっぱりと、大人向けのハンバーグに。



生姜の炊き込みご飯

生姜を炊き込み、炊き上がってからしらすと青じそを混ぜた、香りもおいしいご飯。調味料はお酒だけ。おかずがしっかりあるので薄味でも十分満足できます。

さつま芋の味噌汁

さつま芋、きのこ、こんにやくを具にした食物せんいたっぷりの味噌汁です。煮干しだしと2種類の味噌で風味豊かに。七味をふってピリ辛にしても。



タコと麩の酢の物

タコやイカなどよく噛まなければいけない食材もカロリーコントロールに適します。

きゅうり・もやしの歯ごたえと、合わせ酢を吸った軟らかい麩がアクセントに。