



大根ぎょうざ

実は…ぎょうざの皮は、5枚でご飯半膳と同じカロリーがあります。大根で代用するだけで噛む回数も増えますし、伸びないので包む餡の量も少なくなります



きのこの炊き込みご飯

新米の時期になりました。食物繊維と一緒に食べることで血糖値の上昇を抑制することができます。隠し味に梅干しが入っています。

水菜と梨のサラダ

傷んできた梨も、サラダにするとおいしく頂けますよ！梨の甘さがほどよく出てくるので、ドレッシングも少量ですみます。



豆腐花のレモンソース

砂糖の代わりに 0Kcal の人工甘味料を使用しています。レモンの酸味があるので豆乳が苦手な人も食べやすく仕上がりました。



はんぺんと卵のすまし汁

ふんわりした食感のすまし汁です。はんぺんからいい塩味とダシが出るので汁の味つけは薄くしましょう。