

脂質を抑えた クリスマスメニュー！



トマトソースのニョッキ
油を一切使用せずイタリアンを作ってみました。ニョッキはじゃが芋と強力粉でできているので、ソースを工夫すると赤ちゃんから高齢の方までみんなで楽しめますよ。



ブロッコリーのクリスマスツリー

ツリーの土台は、ヨーグルトとレーズンを入れたカボチャサラダです。みんなで楽しく飾り付けできました♪カリフラワーを使用すると白いツリーができますよ。



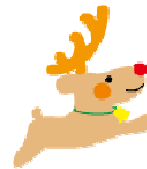
ささみのカルパッチョ風

ささみの使用で、脂質を大幅にダウン↓。味付けもバルサミコ酢でさっぱり味に仕上げました。



ココアムース

マシュマロの使用でふわふわの口当たりです。チョコレートをココアに替えて、およそ5g(45Kcal)の脂質カットになりました



豆乳のポタージュスープ

生クリームを使用せず、豆腐でコクを出しました、豆腐は和の食材ですが、コンソメスープを使用して洋風に仕上げました。

