

年末年始は野菜ファーストで

『食べ過ぎ防止』に！

温野菜&野菜スティック

クリスマス料理やおせち料理に合わせて、カプフルにお好みのお野菜で作ってみてください。高カロリーなマヨネーズを美味しくカロリーダウンするには、ヨーグルトと合わせて頂くとヘルシーになります。



スティック野菜

大根、きゅうり、パプリカ、にんじん

温野菜

ブロッコリー、にんじん、じゃが芋、さつまいも

塩分は
1人分
0.2g

【ディップのみ】

E：72Kcal/1人分

T：20分

(↓の時間は除く)

【水切りヨーグルト】

作り方



ヨーグルトをザルに上げて約2時間置く

【ヨーグルトディップ】4人分

ヨーグルト…100g (水切りヨーグルトを作る)

マヨネーズ…大さじ2

玉ねぎみじん切り 1/4個 (水さらし後、絞る)

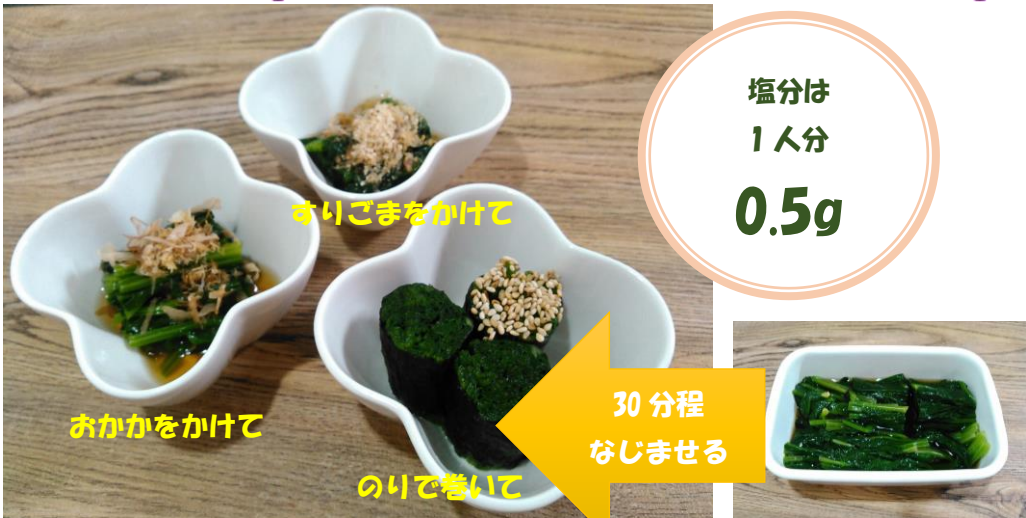
塩こしょう…少々

※上記材料を全て合わせる



ほうれん草の和え物

ほうれん草は、明く2月の寒い冬の時期に旬を迎えます。年末年始に不足しがちな鉄分やビタミンを多く含み、特にこの時期は栄養が豊富で甘みが増すのでお勧めの食材です。その他の冬野菜では、白菜、水菜、ブロッコリーがあります。



塩分は
1人分
0.5g

すりごまをかけて

おかかをかけて

のりで巻いて

30分程
なじませる

小皿に盛りつけたら、お好みで、削り節やすりごま、のり、オリーブオイルやごま油をかけてお召し上がりください。

E：約20Kcal/1人分

T：15分

【お浸しレシピ】ほうれん草1把分

だし汁…1/2カップ(100cc)

しょうゆ…小さじ2

みりん…小さじ1

※上記調味料を合わせて、茹でたほうれん草を漬ける。