



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

カロリーコントロール

カロリーが気になるが、なかなか料理に活かせないとかありませんか？

私はまさにその一人です。

先日、市主催のカロリーコントロール料理教室に参加してきました。

主食、副菜、デザートまで揃えてなんと500cal！

ご飯は雑穀米、肉はむね肉で沢山の野菜、

レモンを入れてオリーブオイル炒め、

デザートは低脂肪ヨーグルト原料でさっぱり。

カロリー低いけど大満足の献立でした。

