

しっかり満足！ 低カロリーレシピ



■ カロリー控えめ！

ささみのカレーピカタ

材料(2人分)

鶏ささみ	200g	材料 A	卵	1個(50g)
塩	1.5g		カレー粉	1g
胡椒(黒)	少々		粉チーズ	6g
薄力粉	適量		塩	少々
			オリーブオイル	適量

ポイント

ささみは鶏もも肉と比べてエネルギーは約1/2、脂質は約1/20と低エネルギー・低脂質な食材です。無理なダイエットを行うと食事が偏り栄養不足になることがあるので、食材選びや調理法の工夫が大切です。ぜひ、お試しください。