

平成26年2月23日（日）

神奈川県糖尿病協会 第6回食事勉強会

会場
食事

川崎市立川崎病院
春のお弁当 《地元若手寿司職人による》

お 献 立

黒米入りごはん・ちらし寿司

鯖の西京焼き

卵焼き

和風鶏肉ハンバーグ菊花あんかけ

椎茸の山笠焼き

煮あわせ（昆布巻き・蛸・人参・こんにゃく・絹さや）

柚香あえ

和風ポテトサラダ

青海苔のゼリーよせ

香の物・果物

メカブの清まし汁

☆☆黒米は古代米の一つです。現代人に不足しがちなビタミンやミネラル等を含みます。古くからお祝いの席や記念日などに食べられてきました☆☆

🍷 🍷 スペシャルデザート～手作り低カロリーケーキ 🍷 🍷



80kcalのケーキを作ってみました。

お菓子などの甘い物は食べずにすませられれば
それに越したことはありませんが、食べる場合も
1日80kcal程度に！

油の使用を減らし、砂糖を甘味料にしてみました。

お口にあうとよいのですが。。。。。

エネルギーをコントロールしながら、美味しく楽しい
毎日をお過ごし下さい。