

12月25日は、クリスマス!!

世界のクリスマスケーキ特集

イギリス ... クリスマスプディング

具がぎっしり詰まった、蒸しケーキのような生地

ドイツ ... シュトーレン

表面の粉砂糖と、薄くスライスして食べるのが特徴的

フランス ... ブッシュ・ド・ノエル

"クリスマスの薪"をイメージした形

上記のケーキは、400kcal/1人前 以上と高カロリーです!
宴会・会食が多い12月...食べ過ぎにはご注意ください♪



パパッと！簡単！ カレー風味のパンゲラタン



<1人分レシピ>

★材 料★

- ・食パン 1枚
- ・お好みの野菜 適量
- ・卵 1個
- ・牛乳 1/2カップ
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩胡椒 適量
- ・とろけるチーズ 大さじ2
- ・パセリ お好み

★作り方★

- ①卵、牛乳、カレー粉を混ぜておく。
- ②野菜を一口大に切り、塩胡椒をふり電子レンジで600W2分。
- ③②に一口大に切った食パンと①を入れ、最後にチーズをのせて電子レンジで600W2分。
- ④チーズが溶けていればOK！お好みでパセリをかけて完成♪

<1人分>

エネルギー：416kcal
たんぱく質：22.5g
脂 質：18.5g
塩 分：1.7g

『鍋の可能性』



冬になり、食べる機会が増えてくる鍋。
簡単で美味しい冬の定番、より栄養価が
アップできる方法があります！
明日からでもできる方法をご紹介します。



各店舗の開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

【お客様の声in料理教室】

家に帰って作って見たら
家族にも好評だった☆☆

簡単に作れるから
初心者でも楽しめた♪

初めて知る事が多く
とても勉強になった！！

アスリート食講座：12/2(金)
ナチュラルBODY：12/16(金)
料理教室も残るところ・・・
あと1講座ずつとなりました。
男女問わず初心者の方でも楽しめますよ！
皆様是非ご参加ください。

【編集後記】

いよいよ、本格的な冬の到来が目前ですね！寒い冬こそ代謝が上がりやすいのでシェイプアップのチャンス！運動と同じように、食事・睡眠も大切です。代謝を上げる食べ物は何？寒い時期におすすめの食事は？など、詳しくは栄養カウンセリングで！



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2016年12月1日(第87号)
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社
エスフォルタ FITNESS CLUB esforta

エスフォルタ 栄養

検索