

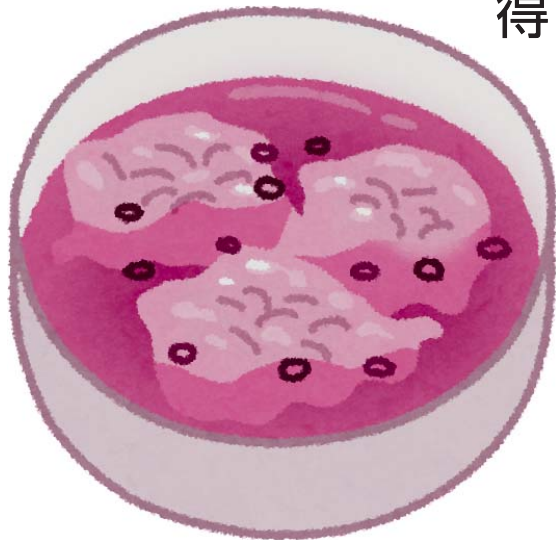
Stop!ざ・メタボNo,104 「スープぎょうざ」でダイエット

ぎょうざは、小麦粉で作った皮に、肉や野菜をあんにして包んで作られています。
ぎょうざだけでも炭水化物、タンパク質、野菜が取れるバランス食です。

今、専門店もできるほど、スープぎょうざが注目されています。スープにすると油を使って焼いたり揚げたりしないのでエネルギー量を抑えることができ、またスープの水分で満腹感が得られるため、ダイエット効果が期待されています。

水ぎょうざやスープぎょうざに使う餃子は、皮が厚めでもちもちした食感のものを使います。スープは中華風だけではなく、和風や洋風のスープにも合います。そして、スープには、たっぷり野菜を入れましょう。特に、きのこや海藻類を加えると、満腹感も得られます。また、生姜を加えると新陳代謝がアップしてダイエット効果を高めます。

これからの時期、ヘルシーな温かい野菜たっぷりの「スープぎょうざ」はいかがでしょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。