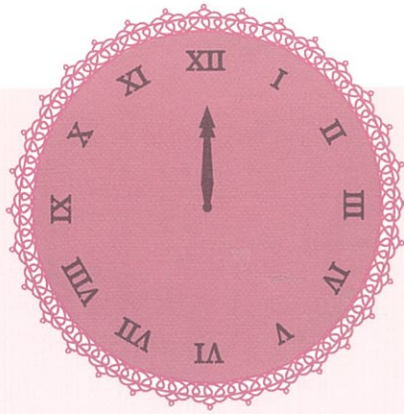


Lunch



オリーブオイルで 昼ごはん



ダイエット中には野菜をもりもり! オリーブオイルの具たくさんサラダを。

昼ごはんの料理のポイントは、時間や手間がかからず、品数が少なく、お腹が満たされること。ドレッシング代わりにオリーブオイルを使ったボリューム感のある食物繊維がたっぷりの野菜サラダなら、ダイエット中でもカロリーを抑えられ、腸の機能も高まるので、継続すれば脂肪を溜め込みにくい体になります。

お米や麺は少なめに。野菜をたっぷり使って お腹満腹のカロリーコントロール。

午後の活動のエネルギー源になるランチは、満腹感がキーワード。食べる量を減らして、我慢しながら一日を過ごすようなダイエットはストレスにもなり、長続きしません。ひと皿で満足できるご飯ものや麺を中心に炭水化物の量を少しだけ控えてその分、野菜を多めに、全体のボリュームを調整しましょう。

冷めても固まらない。風味もそのまま だからお弁当作りにも最適です。

お弁当に入れるご飯ものやおかずは、冷めると味が分かりにくくなるので、濃いめの味づけになりがち。脂肪分の多いお肉やバターも時間が経つと固まってしまうので見た目も良くありません。オリーブオイルは冷めても固りにくく、風味もしっかり残るのでお弁当向き。塩気控えめでもおいしく食べられます。

コンビニ派ならオフィスに一本。 Myオリーブオイルもありなんです!

仕事が忙しくて昼ごはんはコンビニで済ますという人は、オフィスに置いておくMyオリーブオイルはどうでしょう? 市販のサラダにノンオイルタイプのドレッシングとオリーブオイルを1対1の割合いでブレンドして使えば、よりヘルシーに美味しくいただけます。

炭水化物の量を減らして 野菜でボリュームアップ！

Menuのポイント

オリーブオイルはピラフなどのお米料理とも相性抜群。お米のひと粒、ひと粒がコーティングされるので、炒めた時にパラッと仕上がります。



Menuのポイント

香り豊かなエキストラバージンオリーブオイルは、サラダやマリネに。オイルそのものに強い味があるので他の調味料を加えずにすみます。