

続けてこそ『キューピーディフェ』の効果期待

ディフェは毎日15g(約大さじ1杯分)を摂り続けることで効果が期待できます。

15g

続けよう!! 管理栄養士おすすめ

キューピーディフェを使った秋冬ヘルシーレシピ

春菊のマスタードマヨ和え

沖縄県 南部徳洲会病院 新城 智子 先生

キューピーディフェ おすすめポイント

「キューピー ディフェ」の程よい酸味がさまざまな材料となじみやすいです。コレステロールを下げる効果もありながら、美味しい。今までにあまり使えなかった食材も、「キューピー ディフェ」が美味しく仕上げてくれます。



〈材料〉(2人分)

春菊	1束(210g)
鶏ささみ	2本(76g)
酒	少々(2g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.2g)
キューピー ディフェ	30g
キューピー マスタード あらびき	小さじ1(5g)

〈作り方〉(調理時間約10分)

- 鶏ささみは筋を取って器に並べ、酒、塩、こしょうをしてラップをかけ、レンジ(500W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- 春菊は茎と葉に分け、茎は食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約2分加熱して水にとり、水気をきる。
- ポウルにキューピー ディフェとマスタードを混ぜ、①と②を加えて和える。



栄養成分表(1人当たり)

・エネルギー	118kcal
・たんぱく質	11.7g
・脂質	6.0g
・炭水化物	4.9g
・ナトリウム	333mg
・カリウム	643mg
・食塩相当量	0.9g
・コレステロール	46mg

..... 一言アドバイス

「キューピー ディフェ」が、春菊の苦味と淡泊な鶏ささみをなじませます。

焼き野菜 りんごのサワーマヨネーズ添え

北海道 帯広第一病院 吉田 みか 先生

キューピーディフェ おすすめポイント

カロリーやコレステロールを抑えたお食事はあっさりになりがちですが、「キューピー ディフェ」はヘルシーに、ここのあま味を楽しむことができ、お料理の幅が広がります。



〈材料〉(2人分)

キャベツ	1/8個(100g)
にんじん	1/2本(90g)
さつまいも	1/4本(67.5g)
かぼちゃ	80g
プレーンヨーグルト	60g
りんご	1/4個(53.3g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.2g)
キューピー ディフェ	30g

〈作り方〉(調理時間約10分)

- キャベツは半分のかし形切りにする。にんじんは皮をむき、5mm幅に切る。さつまいもは皮つきのまま5mm幅に切り、水にさらして水気を切る。かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅に切る。
- にんじん、さつまいも、かぼちゃは耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約7分加熱する。
- りんごはよく洗い、皮つきのまま1cmの角切りにする。
- ポウルに③、プレーンヨーグルト、キューピー ディフェを入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- キャベツと②を、魚焼きグリルで焼き色がつくまで約7分焼く。
- ⑤を器に盛りつけ、④をかける。



栄養成分表(1人当たり)

・エネルギー	190kcal
・たんぱく質	3.5g
・脂質	6.2g
・炭水化物	31.4g
・ナトリウム	234mg
・カリウム	641mg
・食塩相当量	0.6g
・コレステロール	25mg

..... 一言アドバイス

油を使って焼く代わりに、レンジと魚焼きグリルで加熱するので、カロリーを抑えることができます。カリウムも豊富なので、血圧が高い方にもおすすめです。

マヨトースト

神奈川県 平和病院 岩橋 明美 先生

キューピーディフェ おすすめポイント

「キューピーディフェ」は血中コレステロールを下げ、カロリーも50%カットされているのでおすすめです。野菜の栄養を効率よく吸収するには適度な油分と一緒に取ることが良いと言われていますので、食事に「キューピーディフェ」を上手に取り入れて、おいしく栄養を摂りましょう。



〈材料〉(2人分)

食パン	2枚(6枚切り)(120g)
プチトマト	4個(36g)
ピーマン	1/4個(8.5g)
ソーセージ	2本(40g)
トマトケチャップ	大さじ1/2(9g)
キューピー ディフェ	30g
キューピー マスタード あらびき	小さじ2(10g)

〈作り方〉(調理時間約10分)

- プチトマトは半分に切る。ピーマンは薄い輪切りにする。ソーセージは斜め4等分に切る。
- 食パンにケチャップとマスタードをぬり、①をのせてキューピー ディフェで線描きし、オーブントースターで約5分焼く。



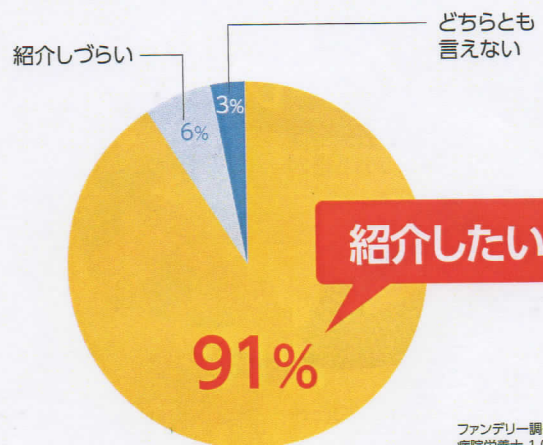
栄養成分表(1人当たり)

・エネルギー	294kcal
・たんぱく質	9.2g
・脂質	14.2g
・炭水化物	32.3g
・ナトリウム	750mg
・カリウム	176mg
・食塩相当量	1.9g
・コレステロール	32mg

..... 一言アドバイス

お好みの材料をのせて、「キューピー ディフェ」をかけて焼くだけかんたんにできます。

病院の栄養士さんもおすすめします



ファンデリー調べ
病院栄養士 1,050名対象

特長や機能を理解している栄養士の皆様も、
キューピー ディフェをおすすめします。