

# 一食にこのぐらい食べてね。



1人分 580 kcal 塩分 2.3g

## ぶりの幽庵焼き

1人分 185 kcal 塩分 1.1g

### 材料(2人分)

ぶりの切り身 2切 塩 0.3g A(しょうゆ小さじ 2 みりん小さじ 2 酒小さじ 2)

### 作り方

- ① ぶりの切り身に塩をふり 10 分おき、キッチンペーパーで水分をとる。
- ② ①と A をジッパー付の袋に入れて、空気を抜いて平らにし、30 分漬けこむ。
- ③ アルミホイルに②を並べ、オーブントースターで様子をみながら両面を 12 分程度焼く。

## 白菜の柚子和え

1人分 40 kcal 塩分 0.3g

### 材料(2人分)

白菜 1枚 塩 0.3g りんご 1/4 個 A(ゆず果汁小さじ 1 酢小さじ 1 砂糖小さじ 1)

### 作り方

- ① 白菜を 2 cm 幅に切り、塩をふってしんなりした水分を絞る。
- ② りんごをイチゴに切る。
- ③ ①と②を A で和える。

## 豚汁

1人分 115 kcal 0.9g

### 材料(2人分)

豚バラ肉 50g 大根 2cm にんじん 3cm 里芋 小 2 個 ごぼう 小 1/4 本 長ねぎ 1/3 本 出し汁 2 カップ みそ 小さじ 2

### 作り方

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根とにんじんは皮をむき、いちょう切りにする。里芋は皮をむき 4 等分、ごぼうは皮をむきさがきに、長ねぎは斜めに切る。
- ③ 鍋に出し汁と①②を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。弱火にして野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



津島市公式 YouTube



食改通信

