

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分置き、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2cm幅に切り、塩をふってしんなりしたら水分を絞る。
- ② りんごをイチヨウに切る。
- 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

