

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

一人分 601 kcal 塩分 1.7g  
(ごはん150g含む)

## チーズ鶏春巻き

一人分 170 kcal 塩分 0.1 g

### 材料(2人分)

鶏ささ身 50g  
青じそ 2枚  
春巻きの皮 20g  
チーズ 10g  
かつお節 4g  
揚げ油 適量  
(つけあわせ)  
キャベツ 40g  
スナックえんどう 40g  
みかん 60g

### 作り方

①鶏ささみは半分にして、薄く開く。青じそは千切りにする。  
②春巻きの皮に鶏ささ身、青じそ、チーズ、かつお節をのせて包み揚げる。  
③キャベツは切て、スナックえんどうはすじを取ってゆでる。  
④みかんを切って添える。

## 白菜と豚肉の煮びたし

一人分 153 kcal 塩分 1.2 g

### 材料(2人分)

白菜 160g  
豚ひき肉 60g  
干しいたけ 2g  
人参 30g  
干しいたけの  
もどし汁 100cc  
しょうゆ 小さじ3弱  
みりん 小さじ1

### 作り方

①白菜は3cmの長さに切る。干しいたけは水でもどす。干しいたけと人参は千切りにする。  
②干しいたけのもどし汁を煮立てて、白菜以外の材料を入れ、沸騰したら白菜を入れ、しょうゆとみりんで味を調える。

## 長いもの煮物

一人分 38 kcal 塩分 0.4 g

### 材料(2人分)

長いも 80g  
しょうゆ 小さじ1弱  
みりん 小さじ1弱  
だし汁 少々  
わさび 2g  
のり 1g

### 作り方

①長いもは皮をむいて5mmの半月切りにする。  
②①をしょうゆ、みりん、だし汁で煮る。  
③器にもり、のりをかけて、わさびを添える。

一日の食事の量は  
自分の手でわかります。

