

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 414 kcal 塩分 2.4g
(ご飯 100g 含む)

鰯のホイル包み焼き

1人分 213 kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

鰯 2切れ
酒 少々
しめじ 50g
インゲン 4本
玉ねぎ 80g
みそ 大さじ 1/2
マヨネーズ 大さじ 1
アスパラ 2本

作り方

- ① 鰯に酒少々を振る。
- ② しめじは石づきをとり小房にわける。インゲンはスジをとり斜めに切る。玉ねぎは千切りにする。
- ③ ホイルに②の野菜と鰯をのせ、みそとマヨネーズを合わせぬり包む。水を張ったフライパンで蓋をして10~15分蒸し焼きする。
- ④ ゆでたアスパラを斜めに切って添える。

菜花とキャベツのからし和え

1人分 30 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

菜花 100g
キャベツ 100g
にんじん 20g
練りからし 少々
ポン酢 大さじ1

作り方

- ①菜花をゆでて、3cmに切る。
- ②キャベツをざく切り、にんじんを千切りにしてゆでて水気を切る。
- ③ポン酢に練りからしを入れて①と②をあえる。

若竹汁

1人分 11 kcal 塩分 1.1g

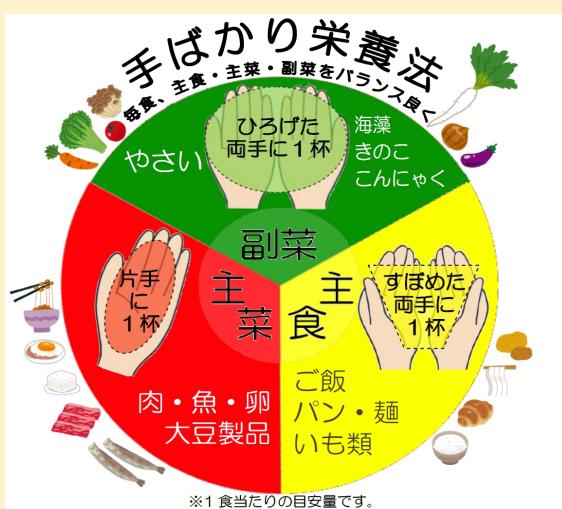
材料(2人分)

ゆでたけのこ 1/4本
乾燥わかめ 2g
粉山椒 少々
だし汁 300cc
塩 小さじ 1/4
しょうゆ 少々

作り方

- ①ゆでたけのこを薄切りにする。
- ②だし汁に①と乾燥わかめをいれ煮立たせ、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ③器にもり粉山椒をふる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube にも作り方を投稿しています。
食改通信は津島市ホームページに掲載中です。

津島市公式 YouTube



食 改 通 信



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年4月号