

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 556 kcal 塩分 2.7 g

炊き込みご飯

1人分 225 kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分)

米	120 g	調味料	
しめじ	1/10 パック	酒	小さじ 1
舞茸	1/10 パック	しょうゆ	小さじ 1
しいたけ	1 枚	みりん	小さじ 1
にんじん	3 cm (10 g)	塩	少々
ねぎ	適量	水	150 cc

作り方

- ①米をとぎ、30分吸水させる。しめじと舞茸、しいたけは石づきを取りお好みの大きさに、にんじんは細切りに切る。
- ②炊飯釜に水を切った米と調味料、水を入れて混ぜ、①を加えて炊飯する。
- ③炊き上がったら、器に盛付けて、小口切りにした小ねぎを散らす。

つくね団子

1人分 285 kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

A 鶏ひき肉	200 g	タレ	
卵	1/2 個	酒	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1	しょうゆ	小さじ 2
たまねぎ	1/4 個	砂糖	小さじ 2
ゴマ油	小さじ 1	しそ	2 枚

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ビニール袋にAと①を入れて混ぜる。ビニール袋の角を切り6個絞り出し、団子にする。
- ③フライパンにゴマ油をひき、③を両面焼く。
- ④タレの調味料をあわせて加え、照りをつけ、千切りしたしそをのせる。

ほうれん草ののり和え

1人分 18 kcal 塩分 0.3g

材料 (2人分)

ほうれん草	1/2 袋
A しょう油	小さじ 1
かつお節	少々
焼きのり	1/4 枚

作り方

- ①ほうれん草をゆで水気を切り3cm程度の幅にきる。
- ②Aで和える。

すまし汁

1人分 28 kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

豆腐	小 1/2 丁
乾燥わかめ	小さじ 1
三つ葉	少々
だし汁	1.5 カップ
A 酒	大さじ 1
塩	少々
しょう油	小さじ 1

作り方

- ①豆腐をさいの目に切る。
- ②鍋にだし汁とAを入れて、沸騰したら①と乾燥わかめを入れてひと煮立ちさせる。
- ③3cmに切った三つ葉をちらす。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube



食改通信



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。

津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年9月号