

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 492 kcal 塩分 2.0 g

サラダチキンの白菜のあんかけ

1人分 110 kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

サラダチキン	1 個	調味料	
白菜	1 枚	水	150 cc
にんじん	3 cm	酒	小さじ 1
		しょうゆ	小さじ 1
		みりん	小さじ 1
		おろし生姜	小さじ 1/2
		片栗粉	小さじ 2
		ゴマ油	小さじ 1

作り方

- ①サラダチキンを食べやすい大きさに裂く。
- ②白菜をざく切り、にんじんを千切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをして 600W のレンジで 3 分加熱する。
- ③調味料を混ぜ合わせ②と和えてラップをして、600W のレンジで 3 分加熱し、①にかける。

さつまいの豆乳スープ

1人分 177 kcal 塩分 0.6g

材料 (2人分)

さつまい	1/2 本	無調整豆乳	200ml
ごぼう	1/2 本	だし汁	150ml
玉ねぎ	1/4 個	白みそ	小さじ 1
バター	8 g		

作り方

- ①さつまいは 1 cm の角切り、ごぼうはさがき、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、ごぼう、さつまい、だし汁を加え中火で 10 分程度煮る。
- ③無調整豆乳を加え、白みそを溶かしいれひと煮立ちしたら火を止める。

リンゴの酢の物

1人分 45 kcal 塩分 0.0g

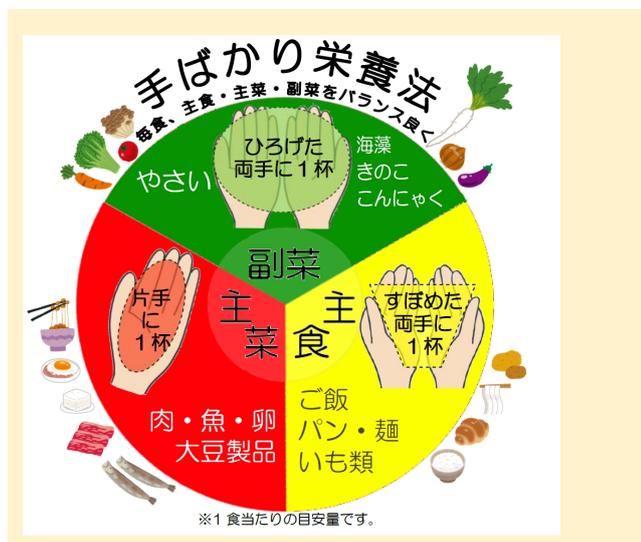
材料 (2人分)

キャベツ	1 枚	砂糖	大さじ 1
リンゴ	1/4 個	酢	大さじ 1

作り方

- ①キャベツを千切りにして、600W のレンジで 1 分加熱する。リンゴはイチョウの薄切りにする。
- ②砂糖と酢を混ぜ①を和える。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube



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 11 月号