

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍
が目安

1人分 582 kcal 塩分 2.6g

チキン南蛮

1人分 272 kcal 塩分 1.5g

材料(2人分)

鶏むね肉 160g A(酒小さじ1 塩・こしょう適量) 薄力粉大さじ1 玉子 1/2 個 揚げ油適量 B(出し汁大さじ1/2 しょうゆ小さじ1 酢小さじ1 砂糖小さじ1/2 唐辛子適量) タルタルソース(プレーンヨーグルト 50g ゆで卵 1/2 個 リンゴ 20g マヨネーズ小さじ2 塩・こしょう適量)

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切りAで下味をつけ、薄力粉をまぶし、溶き卵をくぐらせて揚げ、Bにつける。
- ②タルタルソースの材料はみじん切りにして合わせる。
- ③①を盛り付け②をかける。

里芋の豆乳スープ

1人分 55 kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

里いも3個 水 100ml 豆乳 80ml コンソメスープの素 1/2 個 万能ねぎ少々粗挽きこしょう少々

作り方

- ①里いもは皮をむいて4~6つに切り、鍋に分量の水を入れて柔らかくなるまでゆでる。
- ②①をマッシャーなどでつぶし、豆乳、スープの素を入れてひと煮して、小口切りしたねぎをちらす。好みに粗挽きこしょうをかける。

トマトの和風サラダ

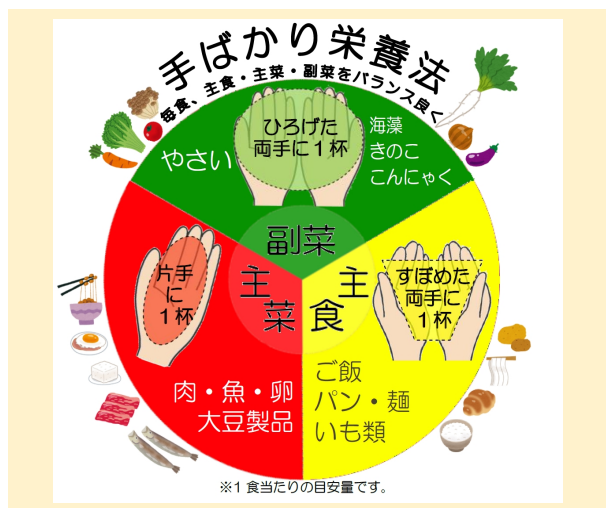
1人分 95 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

玉ねぎ 1/4 個 トマト 1 個 ホールコーン 50g A(しょうゆ小1 酢小1 ゴマ油小1)

作り方

- ①玉ねぎはスライスして水にさらす。トマトはスライスする。
- ②皿に、水を切った玉ねぎとトマト、ホールコーンを盛り、Aをあわせてかける。



津島市公式 YouTube



食改通信

