

一食にこのぐらい食べてね。



1人分 595 kcal 塩分 2.6g

肉巻き酢豚

1人分 220 kcal 塩分 1.3g

材料(2人分)

豚スライス 160g 麩 10個 ごま油大さじ 1/2 片栗粉大さじ 1/2 ピーマン 2個 ミニトマト 4個 なす小 1本 玉ねぎ 1/2個 A(料理酒小さじ 1、しょうゆ小さじ 1) B(しょうゆ大さじ 1 ケチャップ小さじ 2 砂糖小さじ 1 酢大さじ 1 水大さじ 1)

作り方

- ① A に豚スライスを 10 分程度漬け、麩を芯にして巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマン、なす、玉ねぎはひと口大、ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を焼き色がつくまで焼く。ミニトマト以外の野菜を加え炒め、火がとおったらミニトマトを加える。
- ④ 火がとおったら B を入れ混ぜ合わせる。

玉ねぎのミルクスープ

1人分 85 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

牛乳 150ml バター 10g 玉ねぎ 1/2 個 ロースハム 2枚 A(顆粒コンソメ小さじ 1 水 150ml) こしょう少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ② 耐熱容器に玉ねぎのみじん切りをいれてふんわりとラップをして 600W2 分電子レンジで加熱する。
- ③ 鍋にバターをひき、②を入れて炒め、A とロースハムを入れて、蓋をして弱火で 3 分煮る。
- ④ 牛乳を入れ、弱火で熱して火を止め、こしょうをふる。

ねぎご飯

1人分 290 kcal 塩分 0.3g

材料(2人分)

ごはん 320g 長ねぎ 1/2 本 A(料理酒小さじ 1 顆粒中華だし小さじ 1/4) ごま油小さじ 1 ごま小さじ 1

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにし耐熱容器に入れて、A と混ぜ合わせ、600W1 分電子レンジで加熱する。
- ② ごはんと①、ごま油とごまを混ぜる。



津島市公式 YouTube



食改通信

