

一食にこのくらい食べてね。



1人分 590 kcal 塩分 2.8g

鮭ときのこの炊き込みご飯

1 人分 310 kcal 塩分 0.7g

材料(5人分)

米 2 合 鮭(刺身用短冊)160g しめじ 200g 油揚げ 1
枚 大葉 5 枚 ゴマ大さじ 1 A(酒大さじ 1 しょうゆ大
さじ 1 みりん大さじ 2)

作り方

- ① 米を洗って 30 分以上浸漬させてザルにあげる。
- ② しめじは石づきをとり、油揚げは短冊、大葉は千切りにする。
- ③ ①に A を加え、炊飯釜の 2 合の目盛りまで水を入れ、鮭、しめじ、油揚げを入れて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら混ぜ、ごまと大葉をちらす。

蒸し鶏の香味だれ

1人分 260 kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

鶏むね肉 1枚(160g) もやし 1/2 袋 豆苗 60g A(酒
大さじ 1 ごま油大さじ 1 こしょう少々) B(ねぎみじん
切り 1/3 本分 しょうがみじん切り 10g しょうゆ小さじ
2 酢大さじ 1 ごま油大さじ 1)

作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで穴をあけ A に 30 分漬け、ラップをふんわりかける。電子レンジ 600W で 3 分加熱して、一度上下を返し 2 分加熱し、粗熱がとれるまでそのままにしておく。
- ② もやしと豆苗をふんわりとラップをして電子レンジ 600W で 1 分半加熱する。
- ③ 皿に②をひき、そぎ切りにした①のをせ、A をかける。

すまし汁

1人分 20 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

出汁 300cc おつゆ麩 6 個 三つ葉 10g わかめ小さじ 1/2 しょうゆ小さじ 2

作り方

- ① おつゆ麩は水に漬けて戻す。三つ葉は3cmの長さに切る。
- ② 出汁に、材料を全部入れて火をかける。



津島市公式 YouTube



食 改 通 信

