

一食にこのぐらい食べてね。



1人分675kcal 塩分2.8g

揚げだし豆腐の野菜あんかけ

1人分390kcal 塩分1.3g

材料(2人分)

豆腐1丁(300g) 片栗粉60g ごま油大さじ2
にんじん 1/4本 小松菜2本 玉ねぎ1/4個 ねぎ1
/2本 しいたけ1枚 生姜1片 A(麺つゆ(2倍濃縮)
40ml 水50ml) B(片栗粉大さじ1 水大さじ1)

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで1分加熱し、一口大に切る。
- ② にんじんと生姜は千切り、小松菜は3cmの長さに、たまねぎは薄切り、ねぎは斜めに薄切り、しいたけは薄くスライスする。
- ③ ①を片栗粉でまぶし、フライパンにごま油を熱して全面を焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンに②を入れて炒め、Aを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めて、Bを入れて良く混ぜてから再び火をかけてとろみをつけて③にかける。

水菜のチョレギサラダ

1人分65kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

水菜1/2束(65g) 焼きのり(全型)1枚 ごま油大
さじ1 しょうゆ大さじ1/2

作り方

- ① 水菜を3cmの長さに切る
- ② ボウルにごま油としょう油を入れて①を和え、焼きのりを大きめちぎってあえる。

里芋の豆乳スープ

1人分60kcal 塩1.0g

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。
- ② ②に豆乳、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。好みで粗挽きこしょうをかける。



津島市公式 YouTube



食改通信

