

一食にこのくらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 430 kcal 塩分 2.5g

焼き鳥缶で親子丼 一人分 385 kcal 塩分 1.3g

材料(2人分)	作り方
焼き鳥缶 1缶	①鍋に焼き鳥缶がかぶる量の湯を沸かし、沸騰したら火を止め、5分湯煎する。 ②玉子にしょうゆを混ぜる。 ③深めの皿にカット野菜をのせ、②をかけ、ラップをしてレンジ600Wで1分加熱する。 ④ごはん③をのせ、①と刻みネギをかける。
千切りカット野菜 120g	
卵 2個	
しょうゆ 小さじ1	
ごはん 300g	
刻みネギ 適量	

春のコンソメスープ 一人分 45 kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)	作り方
じゃが芋 1個	①じゃが芋としいたけを千切り、アスパラガスを斜め切りにする。
アスパラガス 2本	
しいたけ 1個	②鍋に水とコンソメ、①を入れて煮る。
コンソメ 1個	
水 300ml	

缶詰、カット野菜を利用して簡単にバランス良い食事になります。

一日の食事の量は自分の手でわかります。

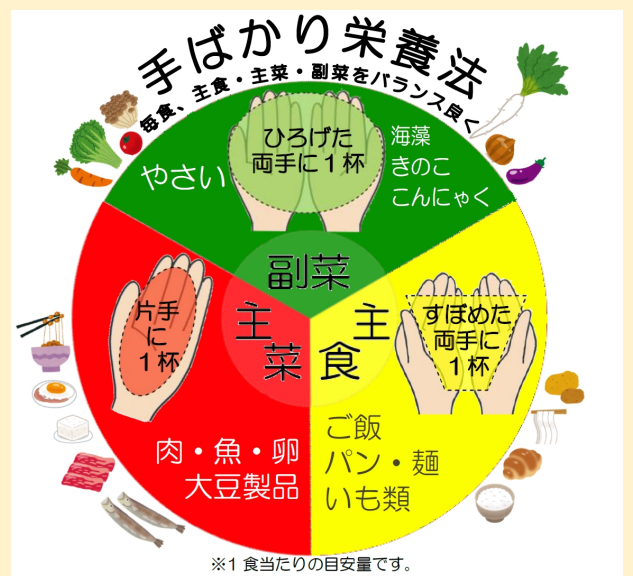
焼き鳥缶を湯煎すると、レンジで温めるより柔らかく仕上がりますが、千切りカット野菜、玉子と一緒にレンジで加熱してもいいです。

色々な野菜が千切りにパックされているものを使用しましたが、千切りキャベツでも旬の春キャベツでも美味しいです。

焼き鳥缶 1缶と千切りカット野菜だけで、「焼き鳥丼」になります。

パックごはん、缶詰、袋の野菜が材料ですが、容器を移しかえることで、「材料」が「食事」になります。

作る時間を短縮しても「食事」を楽しんでくださいね。



バランス良い食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。