

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 488 kcal 塩分 2.1g

レンジで簡単オムライス

一人分 336 kcal 塩分 1.0g

材料(1人分)

冷やご飯 100g
卵 1個
ツナ缶 15g
ミックスベジタブル 15g
マヨネーズ 小さじ1
ケチャップ 大さじ1.5

作り方

- ①冷ご飯とミックスベジタブルを電子レンジで1分加熱する。
- ②ボウルに卵とマヨネーズを入れて、混ぜる。
- ③①にツナ缶と2/3量のケチャップを入れ混ぜて平らにする。
- ④③に②を流しいれふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ⑤残りのケチャップをのせる。

にんじんガレット

一人分 62 kcal 塩分 0.3g

材料(作りやすい量 6人分)

にんじん 150g(1本)
※ { ピザ用チーズ 50g
片栗粉 大さじ1
塩・こしょう 少々

オリーブオイル大さじ1

刻みパセリ 適量

作り方

- ①にんじんは5cmの長さに千切りにし、※を加えて混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、①を薄く広げて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。

夏野菜ポトフ

一人分 90 kcal 塩分 0.8g

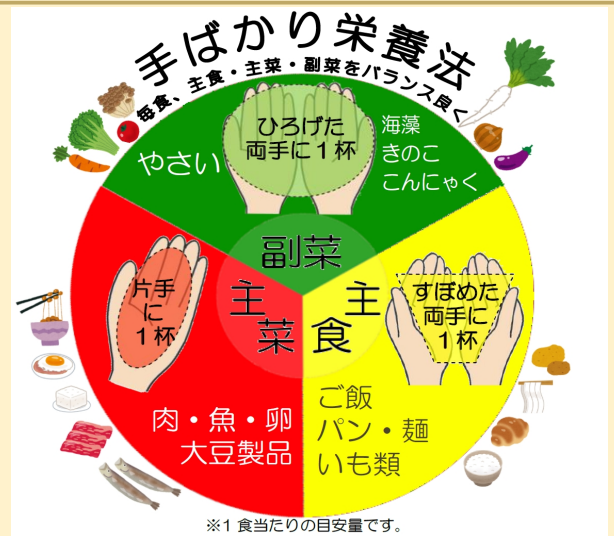
材料(2人分)

なす 60g
ズッキーニ 60g
黄パプリカ 20g
玉ねぎ 40g
ミニトマト 60g
ウインナー 2本
コンソメ 小さじ1
水 600ml

作り方

- ①なす、ズッキーニは1cmのちよう切り、黄パプリカは1cm角、玉ねぎはくし切り、ウインナーは斜めに切る。
- ②鍋に水、コンソメ、①とミニトマトを入れて沸騰したら、弱火で10分程度煮る。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



今月のメニューは、文理大学の学生さんの考えた献立と、食生活改善推進員の皆さんが発行している「食改通信 vol.1」から引用しました。