

一食にこのぐらい食べてね。



YouTube
見てください



男性は
1.2倍が
目安

1人分 595 kcal 塩分 2.9g

鶏肉とさつまいのグリル

一人分 340 kcal 塩分 1.5g

材料(2人分)

鶏モモ肉 250g(1枚)
Aしょうゆ 大さじ1
はちみつ 大さじ1/2
酢 小さじ1/2
さつまい 150g(小1本)
【付け合わせ】
ブロッコリー 50g
パプリカ 50g
オリーブオイル 小さじ1
塩・こしょう少々

作り方

- ①鶏モモ肉は大きめの一口大に切る。さつまいは乱切りにして水にさらす。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは乱切りにする。
- ②厚手のビニール袋に鶏モモ肉とAの調味料を入れてよく揉み、冷蔵庫で寝かす。(30分から1日)
- ③さつまいを耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④天板にホイルを敷き②と③を並べ、トースターで15分程度焼いて、火が通ったのを確認する。
- ⑤ブロッコリーとパプリカを耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ⑥⑤に塩・こしょうとオリーブオイルをかける。

カレースープ

一人分 65 kcal 塩分 0.6g

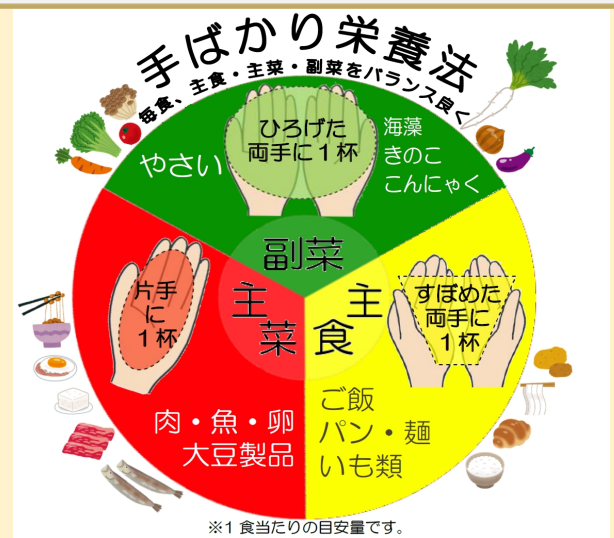
材料(2人分)

玉ねぎ 40g(1/4個)
にんじん 30g(1/4本)
キャベツ 80g(1枚)
油 小さじ1/2
ミックスビーンズ 30g
カレー粉 小さじ1/4
コンソメ 1/2個
水 1.5カップ

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、キャベツはさいの目に切る。
- ②鍋に油をひいて①をしんなりするまで炒める。
- ③カレー粉を加え、よく混ぜたら、ミックスビーンズと水、コンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



ロールパン

一人分 190 kcal 塩分 0.8

材料(1人分)

ロールパン 2個

食改通信 NO.7 から引用したメニューです。クリスマスやお正月などにもあいます。カレースープはコンソメを通常の半分量とし塩分を控えましたが、カレーの風味で美味しくいただけます。