

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 523 kcal 塩分 2.7g
※ごはん 100gを含む

タンドリーチキン

1人分 240 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

鶏ささみ肉 4枚
塩・こしょう 少々
※ヨーグルト 200g
※ケチャップ 40g
※カレー粉 小さじ1/2
【付け合わせ】
キャベツ 2枚
きゅうり 1/2本
トマト 1/2個
(カット済野菜可)

作り方

- ①鶏ささみ肉は側面に包丁を入れて開き、塩・こしょうをする。
- ②※をあわせて、分量を保存袋に入れて①を30分程度漬け込む。
- ③オーブントースターで10分焼く。様子を見て再加熱する。
- ④キャベツときゅうりは千切りにする。
- ⑤④を皿にしき、③をのせて、スライスしたトマトを添え、※の分量をかける。

ハムとピーマンのおかか炒め

1人分 56 kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

ロースハム 4枚
ピーマン 4個
サラダ油 小さじ1
※ しょう油 小さじ1/2
※ 酒 小さじ1
かつお節 小袋1袋

作り方

- ①ロースハムは半分に切り1cmの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切り1cm幅に切る。※を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱しピーマンを炒め、しんなりしたらハムと※を加えて炒める。
- ③汁気がなくなったらかつお節を加える。

レタスと豆のスープ

1人分 67 kcal 塩分 1.0g

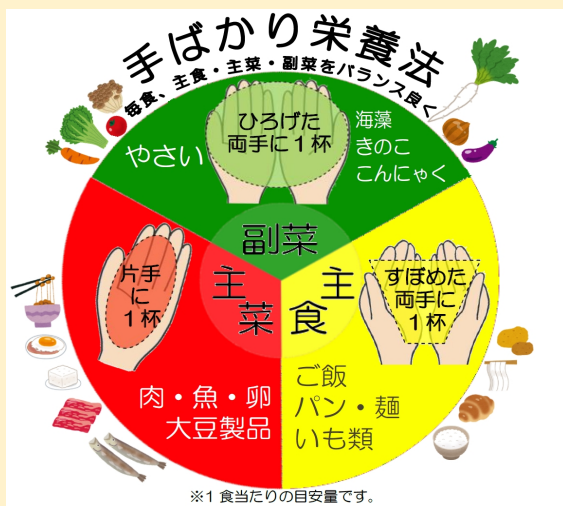
材料(2人分)

レタス 2枚
玉ねぎ 1/4個
サラダ豆 1袋
おろしニンニク 少々
サラダ油 小さじ1/2
※水 250ml
※固形コンソメ 1/2個
トマトジュース 80ml
こしょう 少々

作り方

- ①レタスはひと口大にちぎる。玉ねぎ、ニンニクは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて火をつけ、玉ねぎとおろしニンニクを入れて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、※を加えひと煮立ちさせる。
- ④トマトジュースとサラダ豆を加え温める。
- ⑤レタスを加え、火を止め、こしょうで味を整える。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube にも作り方を投稿しています。
食改通信は津島市ホームページに掲載中です。

津島市公式 YouTube



食改通信

