

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 528 kcal 塩分 1.4g

## ささみのピカタ

一人分 236 kcal 塩分 0.9g

### 材料(2人分)

鶏ささみ 3本(120g)  
小麦粉 大さじ1  
サラダ油 大さじ1  
卵 1個  
☆粉チーズ 大さじ2  
塩 小さじ 1/4  
にんじん 30g  
<付け合わせ>  
千キャベツ 40g  
プチトマト 6個

### 作り方

- ①鶏ささみは筋をとり、一口大のそぎ切りにする。人参はみじん切りにする。
- ②ボウルに☆を入れ混ぜ合わせる。
- ③鶏ささみに小麦粉をまぶし、②を両面につけ、油を熱したフライパンに入れて弱火で両面を焼く。
- ④付け合わせに千キャベツとプチトマトを添える。

## お手軽サモサ

一人分 2個 108 kcal 塩分 0.1g

### 材料(9個分)

じゃが芋 1個  
合い挽き肉 50g  
たまねぎ 40g  
チューブにんにく 2g  
カレー粉 小さじ1  
ケチャップ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
春巻きの皮 3枚  
サラダ油 適量

### 作り方

- ①じゃが芋は皮をむいてざく切りにし、茹でて潰す。
- ②たまねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、チューブのにんにくとたまねぎ、合い挽き肉を炒め、調味料を加え火からおろす。
- ④①に③を混ぜ合わせ、9等分にし、冷ましておく。
- ⑤春巻きの皮を縦に3等分に切る。④を端にのせて三角になるように包み、巻き終わりを水でとじる。
- ⑥油で両面をきつね色に揚げる。

## こんにやくときのこのピリ辛炒め

一人分 24kcal 塩分 0.5g

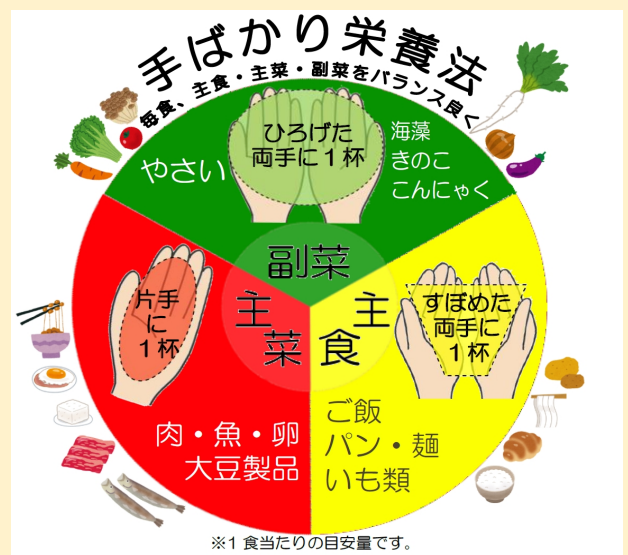
### 材料(2人分)

白滝 100g  
舞茸 50g  
しいたけ 1個  
ごま油  
チューブにんにく 1g  
☆チューブしょうが 1g  
豆板醤 1g  
★しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1/4

### 作り方

- ①白滝は5cmの長さに切り、熱湯でサッと茹でる。舞茸は手でほぐし、しいたけは薄くスライスする。
- ②フライパンを熱し、白滝を入れ乾煎りする。
- ③ごま油を加え、☆を入れて香りをだし、舞茸・しいたけを炒める。
- ④★と水小さじ1を加え、全体に煎り付ける。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



今月のメニューは食生活改善推進員の皆さんが発行している「食改通信 vol.4」手軽なお弁当向けレシピから引用しました。