

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 510 kcal 塩分 2.9g

サバじゃが

一人分 240 kcal 塩分 1.5g

材料(1人分)

サバ味噌煮缶 70g
じゃが芋 1/2 個
玉ねぎ 1/6 個
にんじん 30g
しょうゆ 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
小ネギ 適量

作り方

- ①じゃが芋と人参は皮をむき、小さめに乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、サバの味噌煮缶の汁としょうゆ・砂糖をいれ軽く混ぜる。
- ③ラップをして500Wで5分加熱する。サバをのせてさらに30秒加熱し、器に盛り付け小ネギをちらす。

えのきと長ネギの生姜スープ

一人分 50 kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

えのき 20g
長ネギ 1/2 本
生姜 10g
ささみ 1本
塩 小さじ 1/3
水 300ml
ごま油 小さじ 1/2

作り方

- ①えのきは2cm幅、長ネギは斜めに、生姜は千切りにする。ささみの筋をとる。
- ②水に生姜とささみを入れて、沸騰したら中火で3分加熱し、火を止めて蓋をし、冷めるまでおく。
- ③ささみを取り出し、手でさく。
- ④えのき、長ネギ、ささみを入れ加熱したらごま油を加えて火を止める。

きゅうりの酢の物

一人分 60 kcal 塩分 0.6g

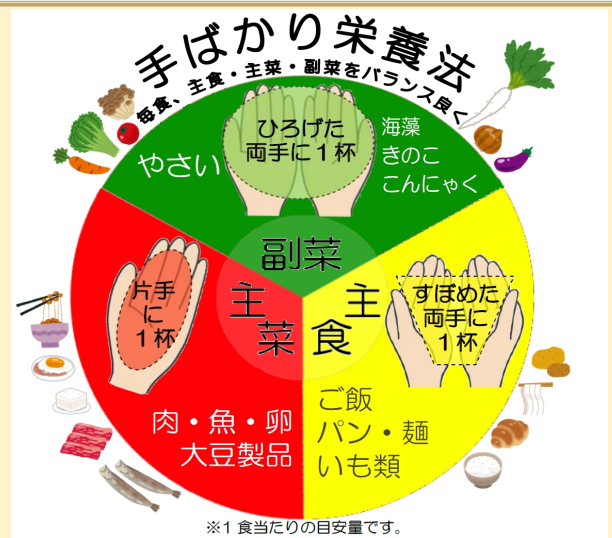
材料(2人分)

きゅうり 1本
塩 少々
カニカマ 2本
コーン 50g
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ 1/2

作り方

- ①きゅうりは両端を切って、すりこ木などで叩いて手でちぎり、塩を振って、10分程度おく。
- ②しょうゆ、酢、砂糖を合わせ、水気をきったきゅうりと、カニカマ、コーンを和える。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



サバじゃがは、名古屋文理大学の学生さんが考えてくれました。電子レンジで簡単にできます。きゅうりの酢の物は包丁を使わずにできます。お子さんでもチャレンジできます。