

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 558 kcal 塩分 1.9g

## 鮭の中華風フライ

一人分 225 kcal 塩分 0.8g

### 材料(2人分)

生鮭 120g(2切)  
塩 1g  
酒 小さじ2  
※小麦粉大さじ2  
片栗粉小さじ2/3  
ベーキングパウダー小さじ1/6  
水 大さじ2  
サラダ油 小さじ1/2  
揚げ油 適量  
ケチャップ 適量  
付け合わせ  
レタス 2枚  
トマト 1/2個

### 作り方

- ①鮭はひと口大にそぎ切りにし、酒と塩をまぶす。
- ②ボウルに※を入れ、混ぜる。
- ③フライパンに揚げ油を入れ、160度に熱しておく。
- ④①の鮭に②の衣をつけて、カリッとするまで揚げる。
- ⑤レタスをちぎり、トマトはくし形に切る。
- ⑥④と⑤を皿に盛り、ケチャップを添える。

## さつまいもとかぼちゃのフルーティサラダ

一人分 103 kcal 塩分 0.1g

### 材料(2人分)

さつまいも 50g  
かぼちゃ 25g  
玉ねぎ 10g  
りんご 1/4個  
マヨネーズ 大さじ1  
レモン汁 小さじ1/2

### 作り方

- ①さつまいもはひと口大に切り、水にさらす。かぼちゃはひと口大、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②水にさつまいもを入れ、火にかけて、沸騰したらかぼちゃを加えて茹で、ザルにあげる。水気をしっかりきる。
- ③ボウルにりんごをすり下ろし、レモン汁、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④②を③で和える。

## 白菜とふんわり玉子のスープ

一人分 62 kcal 塩分 1.0g

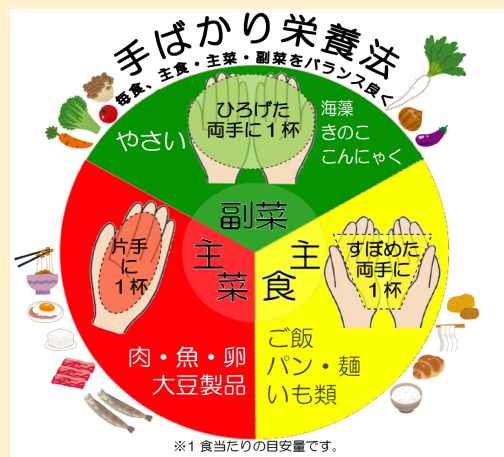
### 材料(2人分)

白菜 100g(大1枚)  
しいたけ 20g(2枚)  
玉子 1個  
中華スープの素 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1/2  
※片栗粉 小さじ1/2  
水 小さじ1/2

### 作り方

- ①白菜はざく切り、しいたけは薄切り、玉子は溶いておく。
- ②鍋に水 300ml と中華スープの素、白菜、しいたけを入れて中火で煮る。
- ③白菜に火が通ったら、オイスターソースを加えひと煮立ちさせる。
- ④いったん火をとめて、水溶き片栗粉を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら玉子を流し入れ、半熟に仕上げる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



食改通信から引用したメニューです。津島市公式ユーチューブ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。