

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 578 kcal 塩分 2.1g

まるやか炊き込みご飯

一人分 312 kcal 塩分 0.4g

材料(3人分)

米 1合
鶏もも肉 80g
にんじん 1/6本
油揚げ 1枚
ごぼう 1/4本
しいたけ 2個
牛乳 80ml
酒 大さじ1
顆粒だし 小さじ1
三つ葉 10g

作り方

- ①鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。にんじんと油揚げは短冊切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- ②炊飯器に米、牛乳、酒を入れて、目盛りの線まで水を入れて20~30分ほどおく。
- ③②に顆粒だし、①を入れて炊飯する。
- ④炊きあがり後にさっくりと混ぜる。器に盛り、ゆでた三つ葉をのせる。

豚バラ肉と白菜のレモン塩炒め

一人分 234 kcal 塩分 0.4g

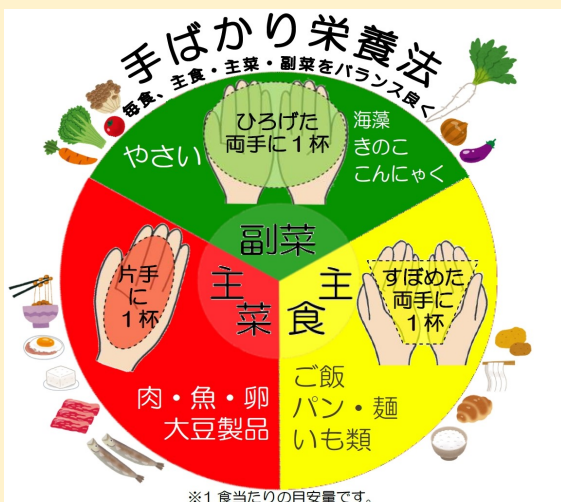
材料(2人分)

豚ばら薄切り肉 100g
白菜 大1枚
長ネギ 1/2本
サラダ油 小さじ1/2
※レモン汁 1/4個分
おろしにんにく 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 小さじ1/8
黒こしょう 少々

作り方

- ①豚ばら肉は3cm幅に切る。白菜は縦に4等分して、3cm幅に切る。長ネギはみじん切りにする。
- ②※を混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で豚ばら肉を炒める。肉の色が変わったら白菜を加えて炒める。
- ④白菜がしんなりしたら、②を2回に分けて入れて、仕上げに長ネギを加えて混ぜる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



玉子豆腐のお吸い物

一人分 32 kcal 塩分 1.3g

材料(2人分)

玉子豆腐 50g
小松菜 10g
しょうゆ 小さじ2
だし汁 300ml

作り方

- ①玉子豆腐をひと口大に切りお椀に入れる。
- ②小松菜を3cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁、しょうゆ、小松菜を入れ火にかける。
- ④沸騰したらお椀にそそぐ。

日本食生活協会発行の生涯骨太クッキング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。