

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 565 kcal 塩分 1.6g  
※ごはん150gを含む

## サバ缶ともやしの春巻き

1人分 222 kcal 塩分 0.4g

### 材料(3人分)

サバの水煮缶 1缶  
もやし 1/2袋  
塩・こしょう 少々  
大葉 6枚  
春巻きの皮 6枚  
小麦粉 大さじ1/2  
水 大さじ1  
揚げ油 適量  
付け合わせ  
レタス3枚

### 作り方

- ①サバの水煮缶は、キッチンペーパーで水分を切る。
- ②もやしはラップをして、レンジ600Wで2分加熱し、塩・こしょうをして、キッチンペーパーで水分を切る。
- ③春巻きの皮に大葉・サバ・もやしの順にのせ包み、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。
- ④フライパンに適量の油を入れ、両面をきつね色になるまで揚げる。

## 切り昆布と厚揚げの煮物

1人分 53 kcal 塩分 0.5g

### 材料(6人分)

乾燥切り昆布 25g  
厚揚げ 1枚(150g)  
水 240ml  
麵つゆ(2倍希釈)  
大さじ2

### 作り方

- ①乾燥切り昆布は水に15分浸し、ザルにあげておく。厚揚げは湯通しして、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋に水と麵つゆ、①を入れて弱火で煮汁が半分になるくらいまで煮る。

## 玉ねぎスープ

1人分 50 kcal 塩分 0.7g

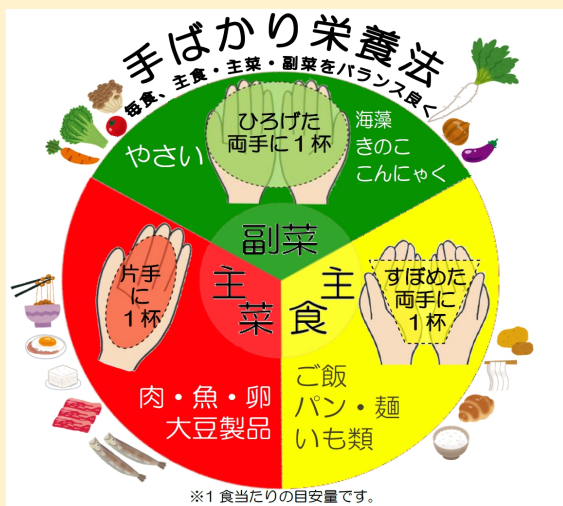
### 材料(2人分)

玉ねぎ 1/2個  
バター 8g  
固形スープ 1/2個  
水 300ml  
こしょう 適量  
パセリ 適量

### 作り方

- ①玉ねぎをスライスしてラップして、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ②鍋にバターを溶かし、①を入れて、あめ色になるまで炒める。
- ③水と固形スープを入れて加熱し、こしょうで味を調える。
- ④器にもってパセリをかける。

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

