

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 600 kcal 塩分 2.0g
※ごはん150gを含む

なすのレンジ蒸し

1人分 110 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

なす 2本
豚もも薄切り 100g
ニラ 3本
玉ねぎ 1/2個

A

味噌 大さじ 1/2
酒 大さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/2
おろししょうが 適量

作り方

- ①なすを斜めに1.5cm幅、ニラは1cmに切る。
- ②豚もも薄切りを細かく切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③②とAを混ぜる。
- ④耐熱容器になすを並べ、③を等分にのせ、ニラをちらす。
- ⑤ふんわりとラップし、レンジ600Wで10分加熱する。

ほうれん草のソテー

1人分 100 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

ほうれん草 1把
トマト 1個
ベーコン 2枚
おろしにんにく 適量
バター 8g
塩 少々

作り方

- ①ほうれん草は2cm幅に、トマトはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、おろしにんにくを加え、①を炒めて、塩少々で味を整える。

コールスローサラダ

1人分 150 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

キャベツ 2枚
にんじん 3cm
きゅうり 1/2本
塩 少々
コーン 大さじ3

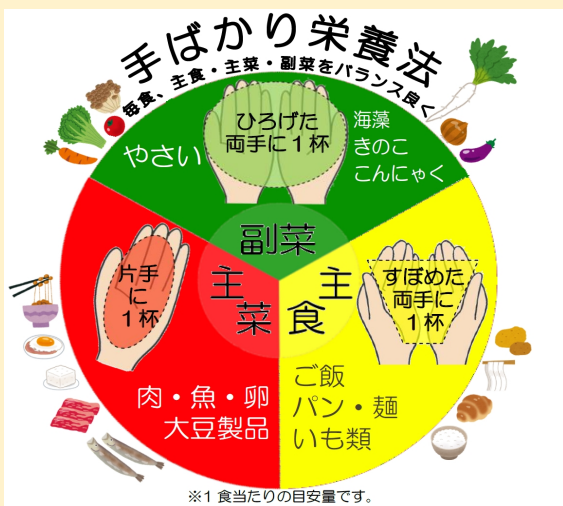
A

マヨネーズ 大さじ3
砂糖 小さじ2
こしょう 少々

作り方

- ①キャベツとにんじん、きゅうりを千切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③Aをあわせて、①とコーンを混ぜる。

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

