

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 540 kcal 塩分 2.8g

鰹の南蛮漬け

1人分 230 kcal 塩分 1.8g

材料(2人分)

鰹 160g
油 適量
玉ねぎ 1/4 個
ピーマン 1 個
しそ 2 枚
みょうが 1/2 個
※ 3 倍希釈麺つゆ 大さじ2
酢 大さじ2
水 100ml
砂糖 大さじ1

作り方

- ①鰹はひと口大にそぎ切りをし、キッチンペーパーで水分をとる。アルミホイルに油を塗り、鰹を並べてオーブントースターで10~15分焼く。
- ②玉ねぎ、ピーマン、しそ、みょうがを千切りにする。
- ③※を合わせて玉ねぎとピーマンをいれる。
- ④①を③に入れて30分以上冷蔵庫で漬ける。
- ⑤食べる前にしそとみょうがをかける。

枝豆とコーンのごはん

1人分 256 kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

ごはん 200g
ゆで枝豆 50g
ホールコーン 50g
バター 8g

作り方

- ①温かいご飯に材料を混ぜる。

トマトのスープ

1人分 54 kcal 塩分 0.9g

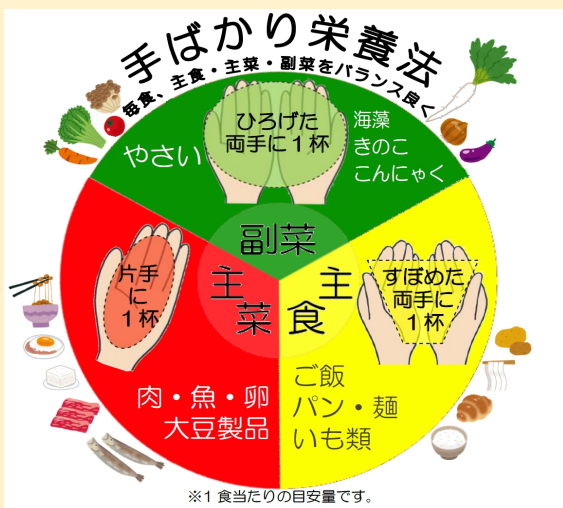
材料(2人分)

トマト 1/2 個
長ネギ 1/2 本
玉子 1 個
固形スープ 1/2 個
水 300ml

作り方

- ①トマトはざく切り、長ネギは斜めに薄くスライスする。
- ②鍋に水と固形スープ、長ネギを入れ沸騰したら、溶き卵を入れひと煮立ちさせ、トマトを入れて火を止める。

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



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和4年8月号