

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 505 kcal 塩分 2.5g
(ごはん100g含む)

舞茸と豚肉のあっさり炒め

1人分 290 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 160g
小松菜 200g
舞茸 100g
しょうが 5g
ごま油 小さじ1
※だし汁 3/4 カップ
片栗粉 小さじ2
しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①豚ロース薄切り肉は5cm、小松菜は3cmに切る。舞茸は一口大にさく。しょうがは千切りにする。※は合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を加える。
- ③豚肉の色が変わったら、舞茸と小松菜を加えて炒める。
- ④火を止めて※を加え、火をつけて手早く炒め、とろみがついたら器に盛る。

トマトときゅうりの塩麴和え

1人分 25 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

きゅうり 1/2 本
トマト 1/2 個
塩麴 小さじ1

作り方

- ①きゅうりは乱切り、トマトはざく切りにして塩麴と和える。

そうめん汁

1人分 30 kcal 塩分 1.0g

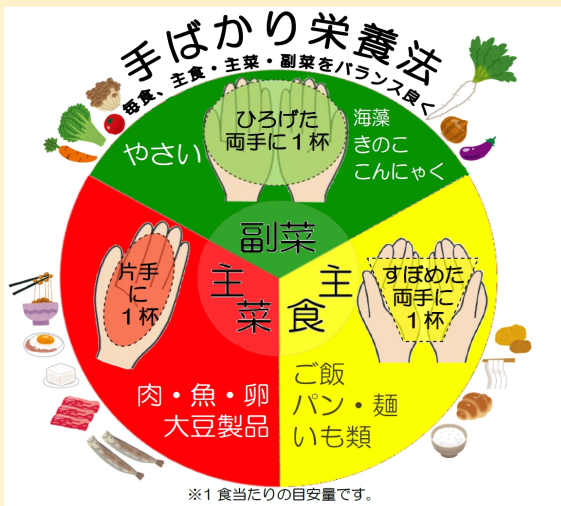
材料(2人分)

そうめん 25g
にんじん 50g
みょうが 1/4 個
青じそ 2枚
三つ葉 5本
ごま 小さじ1
※だし汁 2 カップ
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①にんじん・みょうが・青じそは千切り、三つ葉は荒く刻む。
- ②そうめんを表示通り茹で、水でしめ、器に盛る。
- ③※ににんじんを入れ中火にかける。にんじんが柔らかくなるまで煮て器に盛り、みょうが・青じそ・三つ葉を散らす

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