

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 473 kcal 塩分 2.5g
(ご飯 100g 含む)

鶏手羽元と根菜のポトフ

1人分 218 kcal 塩分 1.9g

材料(2人分)

鶏手羽元 240g(6本)
大根 100g
にんじん 120g(小1本)
かぶ 100g(小半分)
冷凍ブロッコリー 90g(6房)
※ローリエ 1枚
水 700ml
塩 2g(小さじ 1/2 弱)
コンソメ 1/2 個

作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。大根、にんじん、かぶは乱切りにする。
- ②鍋に①と※を入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で 30 分煮る。
- ③冷凍ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせる。

トマトのチーズ焼き

1人分 95 kcal 塩分 0.6g

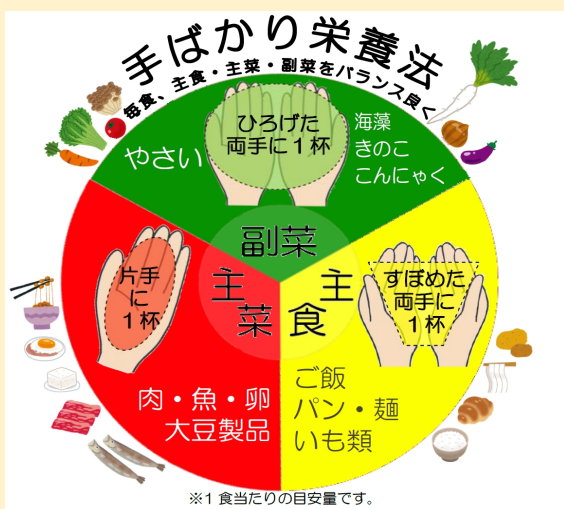
材料(2人分)

トマト 1/2 個
とろけるチーズ 40g
オリーブオイル 小さじ 1
パセリ 少々

作り方

- ①トマトをスライスする。
- ②耐熱容器に①、とろけるチーズ、オリーブオイルをかけて、オーブントースターで 3 分程度焼く。
- ③パセリを散らす。

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5年1月号