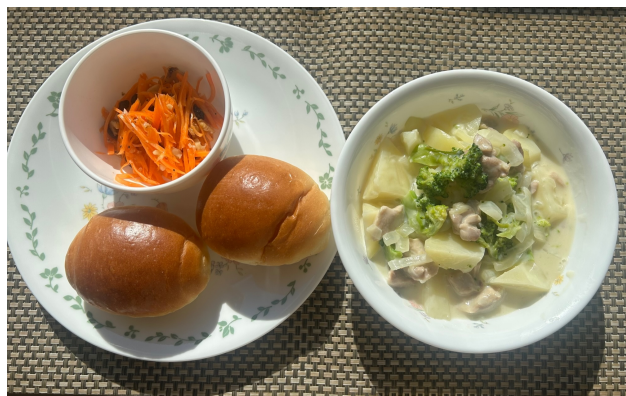


一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 610 kcal 塩分 2.0 g
(ロールパン 2 個含む)

レンジで簡単クリームシチュー

1人分 385 kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

鶏モモ肉 150 g
じゃが芋 1 個
玉ねぎ 半分
ブロッコリー 4 房
水 大さじ 2
バター 16 g
小麦粉 大さじ 2
牛乳 200 cc
コンソメ 小さじ 1

作り方

- ①鶏モモ肉はひと口大、じゃが芋は小さめの乱切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②耐熱容器に①と水大さじ 2 を入れ、ふんわりラップして 600W の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③バターを加えて、混ぜて溶かし、小麦粉を混ぜる。
- ④牛乳を 2、3 回に分けて加え、コンソメを混ぜる。
- ⑤ふんわりラップして 600W の電子レンジで 5 分加熱し、一度取り出して混ぜ 3 分加熱する。

にんじんラペ

1人分 75 kcal 塩分 0.5g

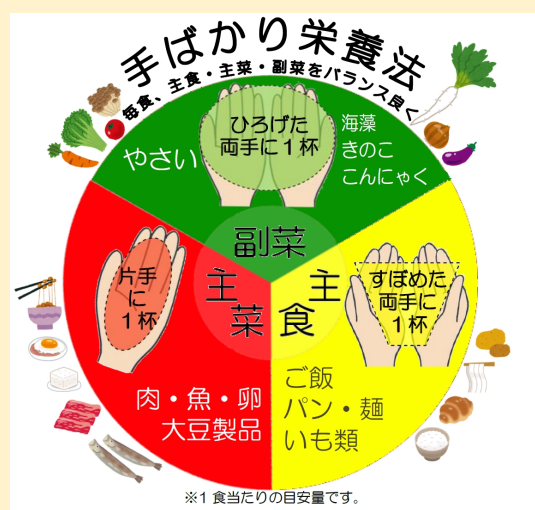
材料 (2人分)

にんじん 1/2 本 酢 大さじ 1
レーズン 10g オリーブオイル 大さじ 1/2
ミックスナッツ 10g 砂糖 小さじ 1
塩・こしょう 少々

作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②レーズンとミックスナッツを粗くきざむ。
- ③酢、オリーブオイル、砂糖、塩・こしょうを混ぜて②③を和える。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube



食改通信



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。

津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子 令和6年1月号