

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 550 kcal 塩分 2.7 g

フライパンであさりのピラフ

1人分 450 kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

米	1 合
オリーブオイル	小さじ 1
おろしニンニク	小さじ 1
玉ねぎ	半分
トマト	半分
A むきあさり	75 g
顆粒コンソメ	小さじ 1
塩	1 g
水	220 cc
バター	8 g
パセリ	少々
レタス	1 枚
きゅうり	1/2 本

作り方

- ①玉ねぎをみじん切り、トマトをざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しおろしニンニクを加え、玉ねぎを透明になるまで炒め、洗っていない米を加えさらに 2 分程度中火で炒める。
- ③トマトと A を加えて混ぜ、強火で沸騰したら、蓋をして弱火で 12~13 分炊く。
- ④米の芯がなくなったら火を止め、10 分程度蒸らす。バターを加えて混ぜ盛り付け、パセリをちらし、レタスときゅうりを添える。

じゃが芋とブロッコリーのおかか和え

1人分 90 kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

じゃが芋	1 個
ブロッコリー	60 g
ゆで卵	1 個
A しょう油	小さじ 1
削り節	2 g
すり白ごま	大きじ 1/2

作り方

- ①じゃが芋は皮をついたままラップに包み、電子レンジで 600W、2 分加熱し、皮をむき 2 cm 角に切る。ブロッコリーは小房に分け電子レンジで 600W、2 分加熱する。
- ②ゆで卵を 4 等分する。
- ③①②を A で和える

キャベツのスープ

1人分 10 kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

キャベツ	1 枚
水	
昆布	3 cm
ローリエ	1 枚
塩	少々

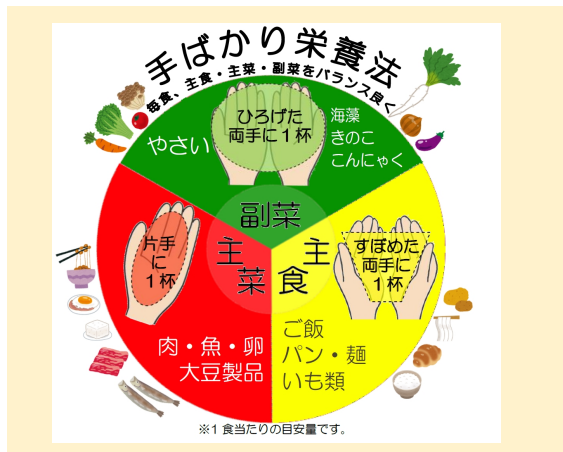
作り方

- ①キャベツを千切りにする。
- ②鍋に材料を全部いれて中火にかけ、沸騰したら弱火で 10 分煮る。

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。