

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

春キャベツときのこのペペロンチーノ

1人分 400 kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

| | |
|---------|-------|
| キャベツ | 100 g |
| たまねぎ | 100 g |
| にんじん | 40 g |
| えのき | 50 g |
| 生しいたけ | 2枚 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| おろしにんにく | 小さじ2 |
| 赤とうがらし | 1/2本 |
| スパゲティ | 150g |
| 塩 | 2g |
| こしょう | 少々 |
| 溶けるチーズ | 40g |
| 温泉玉子 | 2個 |

作り方

- ①キャベツは1cm幅のざく切り、玉ねぎはスライスし、にんじんはいちょう切り、えのきは1/2の長さ、生しいたけは1cm幅、赤唐辛子は種を取って輪切りに切る。
- ②鍋に湯を沸かしてスパゲティを袋の表示どおり茹で、ゆであがる直前にキャベツを加えざるにあげる。
- ③フライパンにオリーブオイルとおろしにんにく、赤とうがらしを入れ中火にかけ、たまねぎにんじんを炒め、たまねぎが透き通ったらえのきと生しいたけを加え、②のゆで汁大さじ1を加え炒める。
- ④②を③にいれ、塩とこしょうを振る。火を止めチーズをくわえてひと混ぜし器に盛り、温泉玉子をのせる。

あさりとわけぎのスープ

1人分 70 kcal 塩分 1.3g

材料 (2人分)

| | |
|----------|-------|
| あさり(殻付き) | 100g |
| わけぎ | 2株 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 水 | 400cc |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 0.5g |

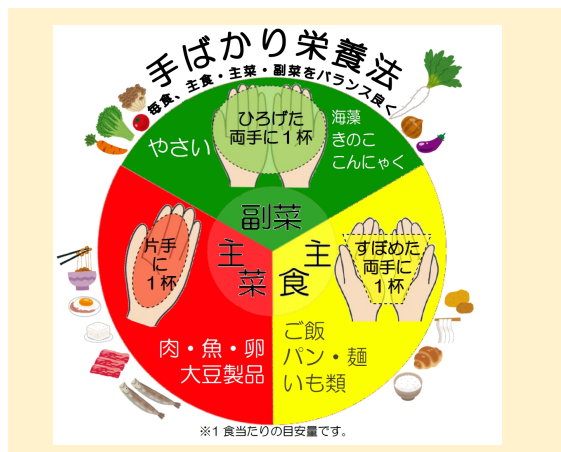
作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがを入れていため、あさりと、3cmの長さに切ったわけぎをいれ炒める。
- ②あさりの口があいたら、水、酒、塩を入れひと煮立ちさせ火を止める。

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。