

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 566 kcal 塩分 2.7g

かつおのカツ風サラダ

1人分 240 kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

かつお(刺身用の柵) 160g 小麦粉大さじ1
玉子 1/2個 パン粉大さじ2 油大さじ2
サラダ用カット野菜 100g しそ2枚
A(おろししょうが小さじ1 酢小さじ2
しょう油小さじ2 ごま油小さじ1)

作り方

- ①かつおをひと口大に切り、小麦粉、玉子、パン粉の順に衣をつける。
- ②しそを千切りにする。
- ③Aを合わせる。
- ④フライパンに油をひき、①を表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤カット野菜に④をのせ③をかけ、②をちらす。

セロリのスープ

1人分 50 kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

セロリ 1/4本 玉ねぎ 40g 鶏むね肉 50g 塩 1g
おろしニンニク 小さじ1 水 200cc
しょう油 小さじ1/2

作り方

- ①セロリ、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏むね肉は1cm角に切り、塩とおろしニンニクをもみこむ
- ③①②と水を鍋に入れ、10分程度中火にかけ、しょうゆで味を整える。

たけのこの土佐煮

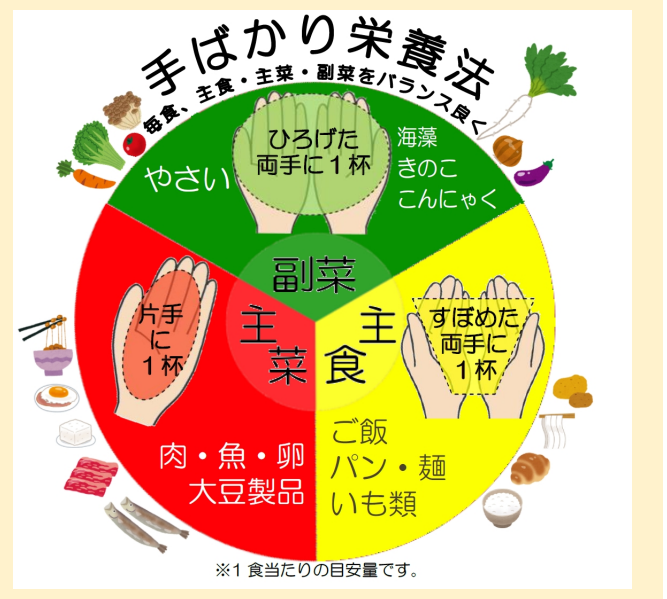
1人分 36 kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

たけのこ(水煮) 150g かつお節 3g
しょう油 小さじ1.5 みりん 小さじ1.5 水 150g

作り方

- ①たけのこの穂先をくし形、根本を半月に切る。
- ②鍋にしょうゆ、みりと水、①を入れ中火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③②にかつお節をまぶす。



津島市公式 YouTube



食改通信

