

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍
が目安

1人分 540 kcal 塩分 2.5g

菜の花と牛肉の混ぜご飯

1人分 339 kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

牛もも薄切り肉 50g A(おろし生姜小さじ1 砂糖大さじ1/2 しょう油大さじ1/2 酒大さじ1/2) 菜の花 50g 甘酢生姜5g ご飯 260g

作り方

- ① 牛肉は3~4cmの長さに切り、Aを合わせ中火でほぐしながら煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ② 菜の花は茹でて3cmに切る。
- ③ 甘酢生姜を干切りにする。
- ④ ご飯と①②を混ぜ、③をのせる。

ニラ玉みそ汁

1人分 109 kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

ニラ半把 半熟玉子 2個 味噌小さじ2 すりごま小さじ2 だし汁 300cc

作り方

- ① ニラを3~4cmに切る。
- ② だし汁を温め中火にし、味噌を溶き入れる。
- ③ ②に①を加え1分程度火にかける。
- ④ 椀に半熟卵を入れて③をそそぎ、すりごまをかける。

コールスローサラダ

1人分 92 kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

キャベツ 2枚 きゅうり 1/2本 ハム 2枚 コーン大さじ2 A(マヨネーズ小さじ2 酢小さじ1 塩少々)

作り方

- ① キャベツは茹でて干切り、きゅうり、ハムは干切りにする。
- ② ①とA、コーンを和える。



津島市公式 YouTube



食改通信

