

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 650kcal 塩分 3g

ちらし寿司

1人分 405kcal 塩分 1.4g

材料(2人分)

ごはん 1合
酢 大さじ1
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
玉子 1個
塩 少々
砂糖 小さじ1
刺身(まぐろ) 30g
(サーモン) 30g
いくら 20g
きゅうり 半本
しそ 2枚
切りのり 少々
白ごま 少々
わさび 適量
しょうゆ 適量

作り方

- ①酢、塩、砂糖を混ぜ合わせ、ごはんのように混ぜる。
- ②玉子に塩と砂糖を入れて混ぜ、ラップをせず電子レンジで30秒加熱後、箸で良くかき混ぜ再度30秒加熱する。
- ③きゅうり、しそは千切りにする。
- ④刺身を好みの大きさに切る。
- ⑤①を器に盛り、白ごま、切りのり、②、③、④、いくらを飾る。

なばなの胡麻和え

1人分 20kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

なばな 半把
A しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま 小さじ1

作り方

- ①なばなを茹でて3cm幅に切る。
- ②Aを混ぜて和える

豆腐とえのきの吸い物

1人分 32kcal 塩分 1.0g

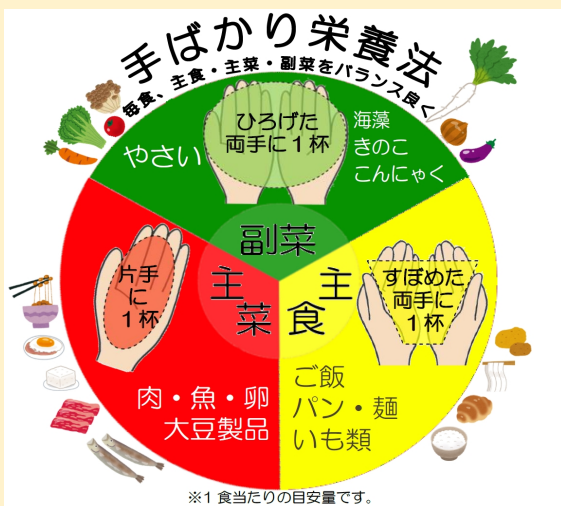
材料(2人分)

豆腐 50g
えのき 40g
しょうゆ 小さじ2
だし汁 300ml

作り方

- ①豆腐をさいの目、えのきを2cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁、しょうゆ、①を入れ火にかける。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



甘酒プリン

1人分 193kcal 塩分 0.1g

材料(4人分)

粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
牛乳 1カップ
砂糖 15g
甘酒 150g
生クリーム 50ml
しょうが汁 小さじ1
生クリーム 50ml
いちご 2個

作り方

- ①ゼラチンは水をふりいれて混ぜ、ふやかしておく。
- ②小鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かす。火を止め①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱をとる。甘酒、生クリーム、しょうが汁を加えて混ぜる。
- ③②をボウルに移して氷水で冷やし、少しとろりとさせ、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④飾りの生クリームは氷水で冷やししながら7分立てにする。いちごを切って飾る。

津島市公式ユーチューブ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4年3月号