

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 490 kcal 塩分 2.3g  
※ごはん150gを含む

## 豚ヒレ肉のマリネ 1人分 196 kcal 塩分 1.0g

### 材料(2人分)

豚ヒレ肉 150g  
塩 少々  
こしょう 少々  
かぼちゃ 75g  
ブロッコリー 75g  
オリーブ油 大さじ 1/2  
A 酢 大さじ1と 1/2  
オリーブ油 小さじ2  
塩 少々  
砂糖 少々  
パセリ 大さじ1  
おろしにんにく 少々  
こしょう 少々

### 作り方

- ①豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り、塩・こしょうをする。
- ②かぼちゃは5mm幅にスライス、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに分量のオリーブ油をひき、②を焼き色がつく程度に中火で焼き、③に入れる。
- ⑤フライパンに残りの油をひき、①を中火で焼き④に入れて和える

## ピーマンの塩昆布和え 1人分 12 kcal 塩分 0.3g

### 材料(2人分)

塩昆布 3g  
ピーマン 3個

### 作り方

- ①ピーマンを千切りにして塩昆布と和える。

## 鶏白湯風スープ 1人分 131 kcal 塩分 1.0g

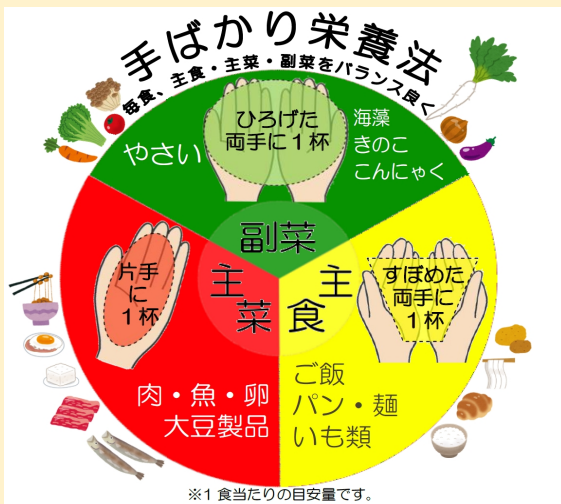
### 材料(2人分)

鶏モモ肉 80g  
塩麴 小さじ1  
玉ねぎ 1/2個  
しめじ 1/2袋  
にんじん 3cm  
水 1/2カップ  
A 水 1カップ  
塩麴 小さじ1  
春雨 20g  
おろし生姜 小さじ1  
刻みネギ 適量  
ごま 適量

### 作り方

- ①鶏モモ肉はひと口大に切り、塩麴をまぶしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは小房にわけ、にんじんは短冊切りにする。
- ③水 1/2 カップと①②を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取り、蓋をして10分煮る。
- ④③にAを入れ、春雨が柔らかくなったら火を止め、おろし生姜を加える。
- ⑤器に盛り、刻みネギとごまをかける。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



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。

津島市公式 YouTube



食改通信

