

一食にこのぐらい食べてね。

男性は
1.2倍が
目安

1人分 465 kcal 塩分 2.8g
(ごはん100g含む)

鮭となすの炒めもの

1人分 183 kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

鮭 2切
なす 2本
バター 8g
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
刻みネギ 少々

作り方

- ①なすを縦半分に皮に切り込みを入れ一口大に切る。鮭も一口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を焼き、酒を入れ、蓋をして弱火で3分程度蒸す。
- ③しょうゆとみりんを入れて中火にし、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、刻みネギをちらす。

小松菜とリンゴの胡麻和え

1人分 74 kcal 塩分 0.8g

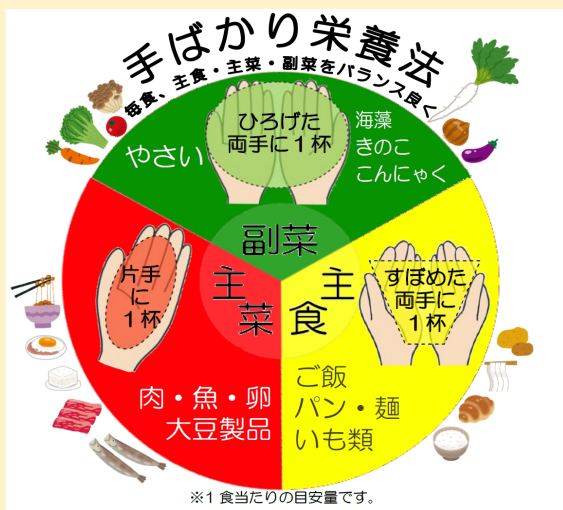
材料(2人分)

小松菜 100g
いりごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
リンゴ 1/3個
しらす 20g

作り方

- ①小松菜茹で3cmに切り、いりごまとしょう油で和える。
- ②リンゴをイチヨウ型に切る。
- ③しらすと①②ををあえる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



みそ汁

1人分 48 kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

里いも 中半分
にんじん 3cm
しめじ 20g
ねぎ 半本
油あげ 小1枚
だし汁 300ml
みそ 小さじ2

作り方

- ①里いもとにんじんは皮をむいて乱切りにする。しめじは小房にわけ、ねぎは斜めに、油あげは1cm幅に切る。
- ②だし汁に①を入れ中火にかけ、具材が柔らかくなったら、みそを溶かし入れる。

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



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和4年10月号