

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 519 kcal 塩分 2.6g

えびドリア

1人分 378 kcal 塩分 1.5g

材料(2人分)

じゃがいも小 1/2 個
小麦粉大さじ1
豆乳80cc
エビ6尾
しめじ20g
ブロッコリー2房
ごはん200g
スライスチーズ2枚
塩、こしょう少々

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、水から茹でて、柔らかくなったらザルにあげて粗くつぶす。
- ②小麦粉と豆乳をよく混ぜ①と混ぜる。
- ③エビは背ワタを取りさっと茹で、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。しめじは石づきをとり、さっと湯通しする。
- ④ごはんを②、③とスライスチーズを乗せトスターで2分ぐらい焼いて焼き目をつける。

野菜サラダ

1人分 70 kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

レタス 40g
トマト 1/2 個
きゅうり 1/2 本
ゆで卵 1 個
ごまドレッシング大さじ1

作り方

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎる。トマトはざく切り、きゅうりは乱切り、ゆで卵は輪切りにする。
- ②盛り付けてごまドレッシングをかける。

コンソメスープ

1人分 71 kcal 塩分 0.5g

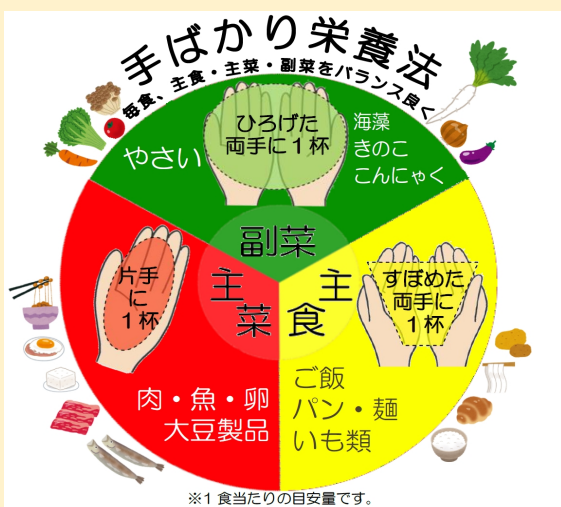
材料(2人分)

キャベツ 1枚
玉ねぎ 1/4 個
にんじん 3cm
コンソメ 1/2 個
水 300cc
こしょう 少々

作り方

- ①キャベツをざく切り、玉ねぎとにんじんを1cm角に切る。
- ②鍋に水と①とコンソメを入れて火にかける。
- ③野菜が柔らかくなったらこしょうで味を整える。

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



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和4年12月号