

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 414 kcal 塩分 2.4g  
(ご飯 100g 含む)

## 鯖のホイル包み焼き

1人分 213 kcal 塩分 0.8g

### 材料(2人分)

鯖 2切れ  
酒 少々  
しめじ 50g  
インゲン 4本  
玉ねぎ 80g  
みそ 大さじ 1/2  
マヨネーズ 大さじ 1  
アスパラ 2本

### 作り方

- ① 鯖に酒少々を振る。
- ② しめじは石づきをとり小房にわけ、インゲンはスジをとり斜めに切る。玉ねぎは千切りにする。
- ③ ホイルに②の野菜と鯖をのせ、みそとマヨネーズを合わせぬり包む。水を張ったフライパンで蓋をして10~15分蒸し焼きする。
- ④ ゆでたアスパラを斜めに切って添える。

## 菜花とキャベツのからし和え

1人分 30 kcal 塩分 0.5g

### 材料(2人分)

菜花 100g  
キャベツ 100g  
にんじん 20g  
練りからし 少々  
ポン酢 大さじ 1

### 作り方

- ① 菜花をゆでて、3cmに切る。
- ② キャベツをざく切り、にんじんを千切りにしてゆでて水気を切る。
- ③ ポン酢に練りからしを入れて①と②をあえる。

## 若竹汁

1人分 11 kcal 塩分 1.1g

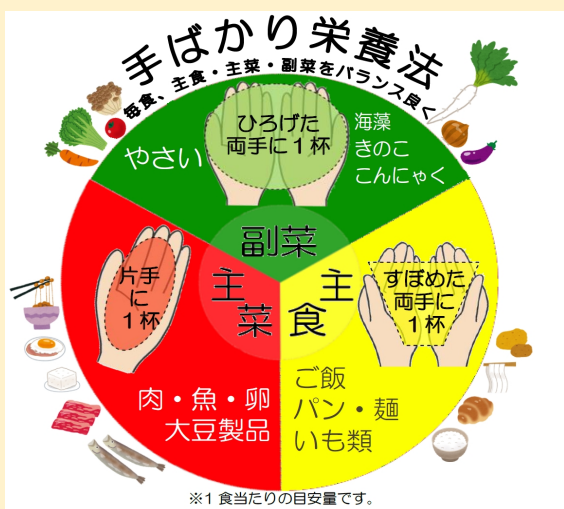
### 材料(2人分)

ゆでたけのこ 1/4本  
乾燥わかめ 2g  
粉山椒 少々  
だし汁 300cc  
塩 小さじ 1/4  
しょうゆ 少々

### 作り方

- ① ゆでたけのこを薄切りにする。
- ② だし汁に①と乾燥わかめをいれ煮立たせ、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ③ 器にもり粉山椒をふる。

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5年4月号