

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 566 kcal 塩分 3.1g
(ご飯 150g 含む)

あさりの缶詰柳川風井

1人分 454 kcal 塩分 2.0g

材料(1人分)

あさりの生姜煮缶 1缶
きんぴらごぼう用加熱済
カット野菜 1袋(100g)
玉子 1個
冷凍ネギ 小さじ1
ご飯 150g

作り方

- ① 小さめのフライパンか鍋に加熱済カット野菜とあさりの生姜煮缶を汁も一緒にいれる。
- ② 強火にかけ温まったら玉子を溶き入れ、蓋をし、30秒で火を止める。
- ③ 丼にご飯を盛り、②を盛り付け、冷凍ネギをかける。

スナップえんどうのマヨネーズ和え

1人分 72 kcal 塩分 0.3g

材料(1人分)

冷凍スナップえんどう 50g
かに風味かまぼこ 1本
マヨネーズ 小さじ1

作り方

- ① 冷凍スナップエンドウを自然解凍させる。
- ② かに風味かまぼこを手で裂いて、①とあわせてマヨネーズであえる。

即席みそ汁+α

1人分 40 kcal 塩分 0.8g

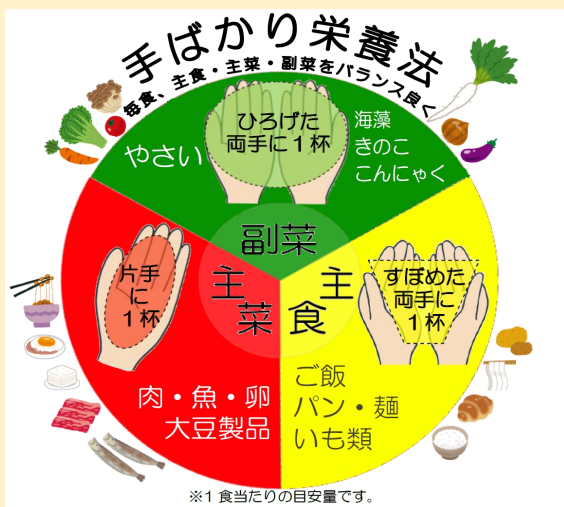
材料(1人分)

即席みそ汁の素 1人分
乾燥野菜 大さじ1
お湯 150ml

作り方

- ① お椀に即席みそ汁と乾燥野菜を入れて、お湯を注ぐ。即席みそ汁のみそは分量とする。

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