

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 500 kcal 塩分 1.8 g  
(ご飯 150g 含む)

## トマトと豚肉のポン酢炒め

1人分 172 kcal 塩分 0.5g

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り 140g 片栗粉 小さじ1  
サラダ油 小さじ1.5 トマト 1個  
きゅうり 1本 1/2 長ネギ 20g  
ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/2 砂糖 小さじ1/2

### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、5mm位の斜め切り、長ネギは千切りにする。豚肉は両面に片栗粉をふり、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を広げて入れ、両面を焼き、きゅうりも加えて炒め合わせる。
- ③ トマトとポン酢しょうゆ、砂糖を加え炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、千切りにした長ネギをふる。

## オクラのおかか和え

1人分 29 kcal 塩分 0.3g

### 材料(2人分)

オクラ 80g 塩 小さじ1/2 ストレート麺つゆ大さじ1  
砂糖 小さじ1 鰹節小袋1パック

### 作り方

- ① オクラはへたを取り、塩を振り板ずりし、1~2分茹でななめに切る。
- ② 麺つゆ・砂糖・鰹節を混ぜ、オクラと和える。

## オニオンスープ

1人分 65 kcal 塩分 1.0g

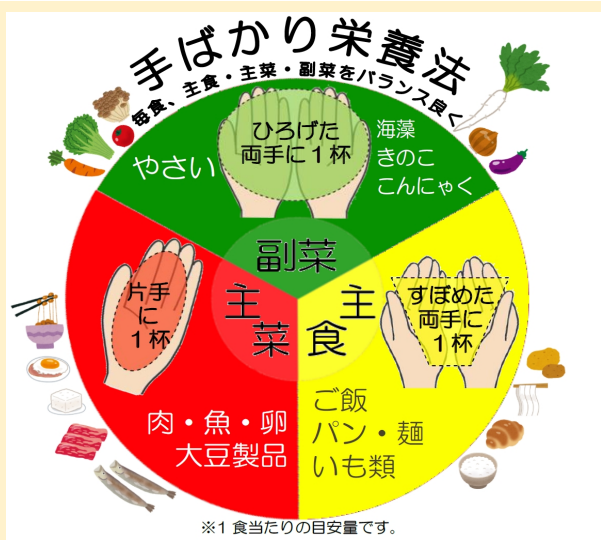
### 材料(2人分)

玉ねぎ半分(150g) バター10g お湯 400ml  
コンソメ顆粒 小さじ1 塩 小さじ1/5 乾燥パセリ少々

### 作り方

- ① 玉ねぎをスライスする。
- ② 鍋にバターと玉ねぎを入れて、しんなりするまで弱火で炒める。
- ③ お湯、コンソメ顆粒、塩を入れ、器に盛り付けてから、乾燥パセリをちらす。

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6月号