

# 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)

## なすとツナの冷やしうどん

1人分 470 kcal 塩分 2.0g

### 材料(1人分)

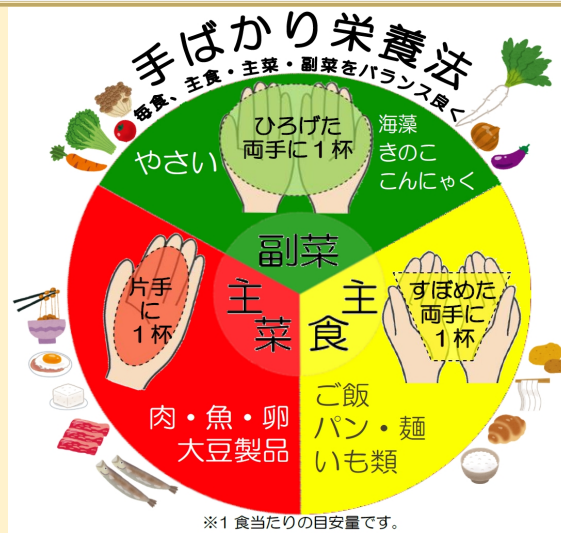
冷凍うどん	1パック	調味料	
なす	1本	ごま油	大さじ 1/2
カイワレ大根	1パック	いりごま	大さじ 1/2
ツナ	1パック	砂糖	小さじ 1/2
レタス	1枚	鶏ガラスープ	小さじ 1
温泉玉子	1個	すりおろしニンニク	小さじ 1/2

### 作り方

- ①冷凍うどんを袋の表示どおりに電子レンジで解凍し、流水で冷ます。
- ②なすは縦半分に切り、斜めに5mm幅に切り皿に盛り、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③調味料を合わせ、②とカイワレ大根、ツナを汁ごと入れて和える。
- ④レタスを食べやすい大きさにちぎり皿に盛り、①と③を盛り付け、温泉玉子をのせる。

1品でもバランスよく食べることができます。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



※1食当たりの目安量です。



※1食当たりの目安量です。

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