

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 600 kcal 塩分 2.5 g

サバのチーズパン粉焼き

1人分 275 kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

サバ 2切
塩 少々
A ピュアオリーブオイル 大さじ2
おろしニンニク 小さじ1/3
パン粉 大さじ3
パルメザンチーズ 大さじ2

作り方

- ①サバに塩少々をふり、水気をふいてフライパンで両面を焼く。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③①に②をのせてオーブントースターで5分程度焼く。

マセドアンサラダ

1人分 132 kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分)

さつまいも 中1/3個
人参 3cm
きゅうり 1/4本
ハム 1枚
マヨネーズ 大さじ1
レタス 1枚

作り方

- ①さつまいも、人参はさいの目切りにして茹でる。
- ②きゅうり、ハムもさいの目に切る。
- ③①と②をマヨネーズで和える。
- ④レタスをひいて③をのせる。

きのこのスープ

1人分 28 kcal 塩分 0.8g

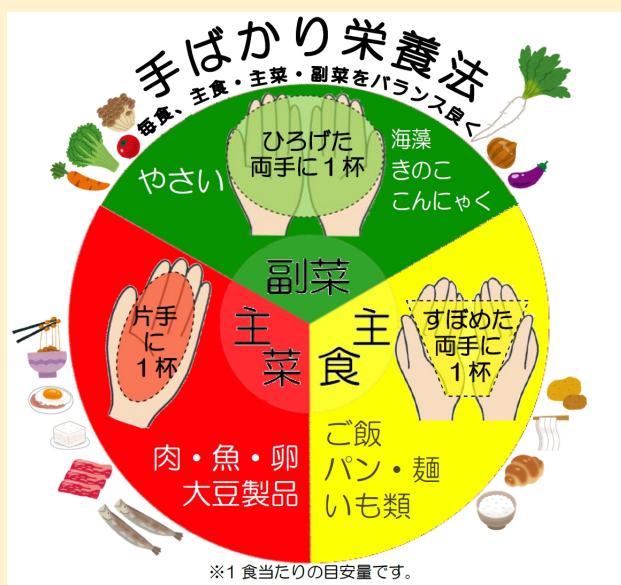
材料 (2人分)

舞茸 1/4パック
しいたけ 1本
春雨 8g
ねぎ 1/2本
A 水 300ml
鶏ガラスープの素 小さじ1
オイスターソース 小さじ1
おろし生姜 小さじ1/3

作り方

- ①舞茸を手でちぎり、しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に①と春雨、Aを入れて沸騰したら火を弱めて1分たった火を止める。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube



食改通信



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。

津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年10月号