

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 610 kcal 塩分 2.6 g

韓国風海苔巻き

1人分 565 kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

- ごはん 1合
- いりごま 大さじ1
- 牛こま切れ肉 100g
- 焼肉のタレ 大さじ1
- コチュジャン 小さじ1/2
- にんじん 1/4本
- 塩 小さじ 1/5
- ごま油 小さじ 1/4
- おろしニンニク 小さじ 1/2
- きゅうり 1/2本
- 玉子 1個
- ごま油 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- みりん 小さじ 1
- 塩 少々
- のり 2枚

作り方

- ①ごはんにいりごまをまぶす。
- ②牛こま切れ肉をフライパンで炒めて、焼肉のタレ、コチュジャンで味をつける。
- ③にんじんを千切りにし、電子レンジで600W1分加熱後、塩とごま油、おろしニンニクで味をつける。
- ④きゅうりは千切りにする。
- ⑤玉子は砂糖、みりん、塩を入れよく混ぜ、ごま油を引いて玉子焼きを作る。
- ⑥巻きすにラップをひき、のりをのせ、①のごはんを、奥1.5cmほど空けて広げ②③④⑤のをせて巻く。

わかめスープ

1人分 15 kcal 塩分 0.6g

材料 (2人分)

- 乾燥わかめ 2g
- 小松菜 20g
- 春雨 3g
- ねぎ 1/5本
- 鶏ガラスープ 小さじ1
- 水 300cc

作り方

- ①小松菜は2cm、ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②水に鶏ガラスープを入れ、①と乾燥わかめ、春雨を入れ沸騰したら火を止める。

もやしのサラダ

1人分 30 kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

- もやし 100g
- かに風味かまぼこ 2本
- ドレッシング 大さじ1

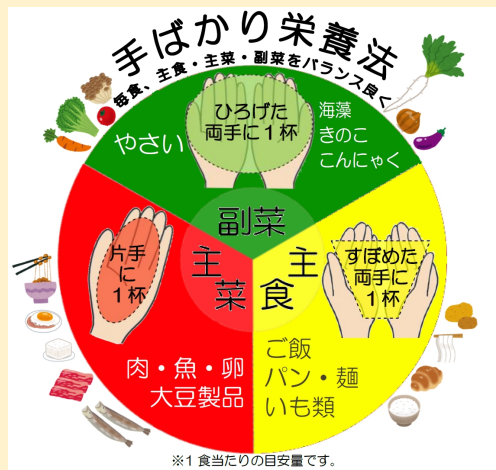
作り方

- ①もやしをさっと洗い、電子レンジで600W1分加熱する。
- ②かに風味かまぼこをさく。
- ③①と②をドレッシングで和える。

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。