一食にこのぐらい食べてね。

男性は
1.2倍が
目安

Ｉ人分 510 ㎉　塩分 1.7g

豚肉のまろやか生姜焼き
Ｉ人分 230 ㎉　塩分 0.9g

材料（２人分）
豚もも肉薄切 200g　こしょう少々　片栗粉少々
A（ポン酢大さじ１　みりん大さじ１　酒大さじ１
玉ねぎすりおろし 50g　生姜すりおろし１かけ）
油小さじ１　キャベツ千切り 100g　赤玉ねぎ 40g
ミニトマト４個

作り方
① 豚肉は食べやすく切ってこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
② フライパンに油をひき①を焼き、A を入れて絡める。
③ 赤玉ねぎをスライスし、キャベツの千切りと合わせて皿に盛り、その上に②とミニトマトをのせる。

かぼちゃのサラダ
Ｉ人分 ＩＩ0 ㎉　塩分 0.Ｉg

材料（２人分）
かぼちゃ 120g　レタス 30g　きゅうり 40g　ゆで卵 1/2 個　マヨネーズ大さじ１強

作り方
① かぼちゃを茹でてつぶす。
② きゅうりは薄切り、ゆで卵は粗みじんに切る。
③ ①と②をマヨネーズで和える。

小松菜とわかめのスープ
Ｉ人分 Ｉ0 ㎉　塩分 0.7g

材料（２人分）
小松菜 50g　乾燥わかめ２ g　だし汁 300 cc
しょう油小さじ 1/2　塩少々

作り方
① 小松菜は３㎝の長さに切り、ワカメは水で戻す。
② だし汁を火にかけ温め、小松菜、塩としょう油を加える。
③ ひと煮立ちしたら、わかめを入れる。

津島市公式 YouTube

食　改　通　信