

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 570 kcal 塩分 2.0g

華風しゃぶしゃぶ

1人分 250 kcal 塩分 1.2g

材料 (2人分)

豚ロース薄切 140g 酒大さじ1 生姜1かけ
レタス1枚 水菜 50g 人参 3cm きゅうり 1/2本
ブロッコリースプラウト 10g A (ケチャップ大さじ2
ウスターソース大さじ1 ごま油小さじ2
レモン汁少々)

作り方

- ① レタスはひと口大にちぎり、きゅうりと人参は千切り、水菜とブロッコリースプラウトは3cmに切る。
- ② 生姜は薄切りにする。
- ③ 鍋に水と酒、②を入れて沸騰したら、豚ロース薄切り肉を茹で、水気を切り温かいうちにAに漬ける。
- ④ ①を皿に盛り、③をのせる。

トマトのスープ

1人分 20 kcal 塩分 0.4g

材料 (2人分)

トマト 1/2個 おろし生姜小さじ1/2 水 200ml
A(酒小さじ1/2 しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1
ごま油少々)

作り方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 鍋に水、A、①を入れ火にかけて、沸騰したら中火にして2、3分煮て、おろし生姜を加えて火を止める。

かぼちゃのマッシュサラダ

1人分 120 kcal 塩分 0.4g

材料 (2人分)

かぼちゃ 80g 赤パプリカ 20g 玉ねぎ 40g A
(マヨネーズ大さじ1 ヨーグルト大さじ1
塩少々 こしょう少々) スライスアーモンド
10g

作り方

- ① スライスアーモンドを軽く炒る。
- ② かぼちゃは大き目のひと口大、赤パプリカはさいの目、玉ねぎはスライスする。
- ③ かぼちゃを蒸し、蒸しあがる少し前に赤パプリカを入れ一緒に蒸す。
- ④ かぼちゃを粗く潰し、玉ねぎ、赤パプリカと合わせる。
- ⑤ ④をさまし、Aと和え①をちらす。



津島市公式 YouTube



食改通信

