

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 640 kcal 塩分 2.2g

鮭の味噌マヨレンジ蒸し

1人分 290 kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

鮭2切 舞茸1袋 A(味噌大さじ1 マヨネーズ大さじ2 みりん小さじ1) 人参3cm ジャガ芋小2個

作り方

- ① 舞茸を手でさく。
- ② 人参は乱切り、ジャガ芋は半分に切る
- ③ Aを合わせる
- ④ 皿に鮭をのせAを塗り②をのせる。
- ⑤ ②を添えて軽くラップをして、電子レンジ500Wで5分加熱する。

きんぴらごぼう

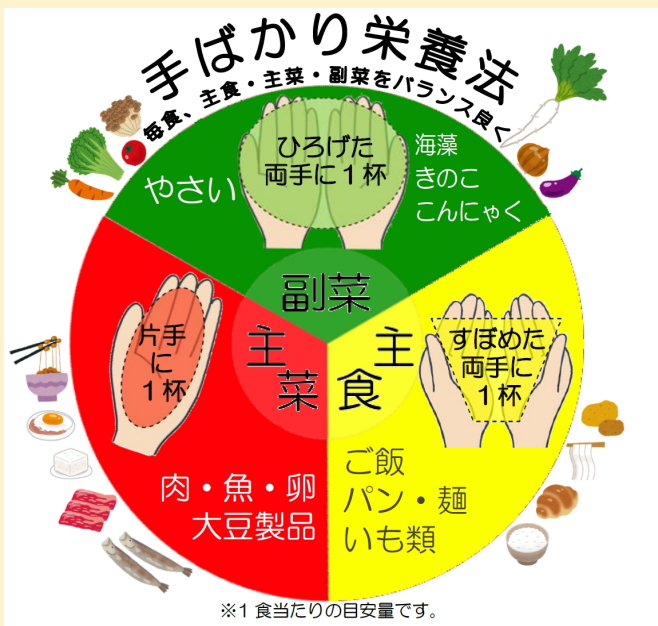
1人分 150 kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分)

ごぼう1本 みりん小さじ2 しょう油小さじ2 サラダ油小さじ2 ごま油小さじ1 ごま大さじ1

作り方

- ① ごぼうをさがきにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し中火で①を炒めしんなりしたらみりとしょう油を加えて汁気がなくなるまで炒め、火を止めてごま油を加える。
- ③ 器に盛り付け、ごまをふる。



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。