

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

一人分 601 kcal 塩分 1.7g
(ごはん150g含む)

チーズ鶏春巻き

一人分 170 kcal 塩分 0.1 g

材料(2人分)

鶏ささ身 50g
青じそ 2枚
春巻きの皮 20g
チーズ 10g
かつお節 4g
揚げ油 適量
(つけあわせ)
キャベツ 40g
スナックえんどう 40g
みかん 60g

作り方

①鶏ささみは半分にして、薄く開く。青じそは千切りにする。
②春巻きの皮に鶏ささ身、青じそ、チーズ、かつお節をのせて包み揚げる。
③キャベツは切て、スナックえんどうはすじを取ってゆでる。
④みかんを切って添える。

白菜と豚肉の煮びたし

一人分 153 kcal 塩分 1.2 g

材料(2人分)

白菜 160g
豚ひき肉 60g
干しいたけ 2g
人参 30g
干しいたけの
もどし汁 100cc
しょうゆ 小さじ3弱
みりん 小さじ1

作り方

①白菜は3cmの長さに切る。干しいたけは水でもどす。干しいたけと人参は千切りにする。
②干しいたけのもどし汁を煮立てて、白菜以外の材料を入れ、沸騰したら白菜を入れ、しょうゆとみりんで味を調える。

長いもの煮物

一人分 38 kcal 塩分 0.4 g

材料(2人分)

長いも 80g
しょうゆ 小さじ1弱
みりん 小さじ1弱
だし汁 少々
わさび 2g
のり 1g

作り方

①長いもは皮をむいて5mmの半月切りにする。
②①をしょうゆ、みりん、だし汁で煮る。
③器にもり、のりをかけて、わさびを添える。

一日の食事の量は
自分の手でわかります。

