

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 537 kcal 塩分 2.0 g

## 鮭のムニエルタルタルソースかけ

1人分 222 kcal 塩分 0.8g

### 材料 (2人分)

鮭 2切	付け合わせ
小麦粉 小さじ2	レタス 1枚
塩・こしょう 少々	ブロッコリー 2房
バター 8g	トマト 半分
タルタルソース	
プレーンヨーグルト 50g	
ゆで卵 半分	
玉ねぎ 20g	
マヨネーズ 小さじ2	
塩・こしょう 少々	

### 作り方

- ①鮭に塩・こしょうをし、小麦粉を振る。フライパンにバターを熱して両面を焼く。
- ②玉ねぎ、ゆで卵をみじん切りにして、プレーンヨーグルトとマヨネーズと合わせる。
- ③ブロッコリーを茹でて、トマトをくし切り、レタスを食べやすい大きさに切る。
- ④①に②をかける。③を添える。

## さつまいものおろし和え

1人分 112 kcal 塩分 0.3g

### 材料 (2人分)

大根 1/5本
さつまいも 小1本
三つ葉 1/4把
柚子の皮 少々
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 少々

### 作り方

- ①大根をおろし、三つ葉は1cm幅に切る。
- ②さつまいもは1cmの角切りにしてゆで、最後に三つ葉を入れてザルにあげる。
- ③②に大根おろし、酢、砂糖、塩を加え和え、柚子の皮をかける。

## 白菜としめじのみそ汁

1人分 43kcal 塩分 0.9g

### 材料 (2人分)

白菜 1枚
しめじ 1/4パック
揚げ小 1枚
味噌 小さじ2
だし汁 300cc

### 作り方

- ①白菜を千切りにし、しめじを小房にわけ、あげを1cm幅に切る。
- ②だし汁に①を入れ、中火で10分程度煮て、味噌を溶き入れる

一日の食事の量は自分の手でわかります。



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。

津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年12月号