

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 636 kcal 塩分 2.1g

焼き鳥

1人分 245 kcal 塩分 1.1g

材料 (2人分)

鶏モモ肉 160g ねぎ 60g しいたけ 2枚 ししとう 4本 サラダ油 小さじ2 A (みりん 大さじ1 酒 大さじ1 しょう油 大さじ1)

作り方

- ① 鶏モモ肉は8等分、ねぎは3cm程度、しいたけは4等分する。
- ② ①とししとうを、竹串が一人2本になるようにさす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を焼く。
- ④ Aを入れて、煮からめる。

減塩みそ汁

1人分 39 kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

切干大根 5g ねぎ 5cm 乾燥わかめ 2g だし汁 300cc みそ 大さじ1/2

作り方

- ① 切干大根は水で戻し食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ切干大根を加え、やわらかくなったら、乾燥わかめとねぎを入れて、みそを溶き入れる。

コールスローサラダ

1人分 70 kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

キャベツ 2枚 セロリ 30g 塩少々 りんご 1/4個 A (マヨネーズ 小さじ1 オリーブ油 小さじ1/2 はちみつ 小さじ1 酢 小さじ1 粒マスタード 小さじ1)

作り方

- ① キャベツとセロリは千切りにし、塩をもみこむ。しんなりしたら水気を絞る。りんごは皮つきのままちょう切りにする。
- ② ①とAを和える。

さつまいのオレンジ煮

1人分 104 kcal 塩分 0g

材料 (2人分)

さつまい 100g 砂糖 大さじ1 果汁 100%オレンジジュース 100cc

作り方

- ① さつまいは皮をつけたまま、7mm程度の半月切りにする。
- ② 鍋に①と砂糖、オレンジジュースを入れてさつまいを加え、落とし蓋をして汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

津島市公式 YouTube



食改通信

