

一食にこのぐらい食べてね。



1 人分 645 kcal    塩分 2.3g

ガパオライス

1 人分 430 kcal      塩分 1.4g

材料(2人分)

ご飯 200g 鶏ひき肉 110g 赤パプリカ半分 玉ねぎ  
1/4 個 にんにく 1 片 オリーブオイル小さじ 1  
塩少々 こしょう少々 A(しょう油大さじ 1/2 酒大さじ  
1/2 砂糖小さじ 2 オイスターソース小さじ 1) 卵 2 個  
油小さじ 2

## 作り方

- ① パプリカと玉ねぎを 1 cm 角、にんにくを薄切にする。
- ② フライパンに油をひき、目玉焼きをつくりとりだす。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを弱火で熱し、香りが出てきたら鶏ひき肉と塩こしょうを加えて中火で炒める。
- ④ パプリカ、玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりしたら A を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ②をのせる。

## かぼちゃサラダ

1 人分 155 kcal      塩分 0.2g

材料(2人分)

かぼちゃ 80g ベーコン 10g 無塩アーモンド 10 個  
牛乳 小さじ 1 マヨネーズ 小さじ 2 黒こしょう 少々  
レタス 2 枚

## 作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切り、ふんわりとラップをし、電子レンジで 600W 2 分加熱する。
- ② ベーコンは 1 cm 程度に切りフライパンでカリカリになるまで焼く。
- ③ 無塩アーモンドを包丁であらく刻む。
- ④ ボウルに①と牛乳を入れて軽くつぶし、③とマヨネーズ、黒こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り②をふりかける。

## ラタトウイユ

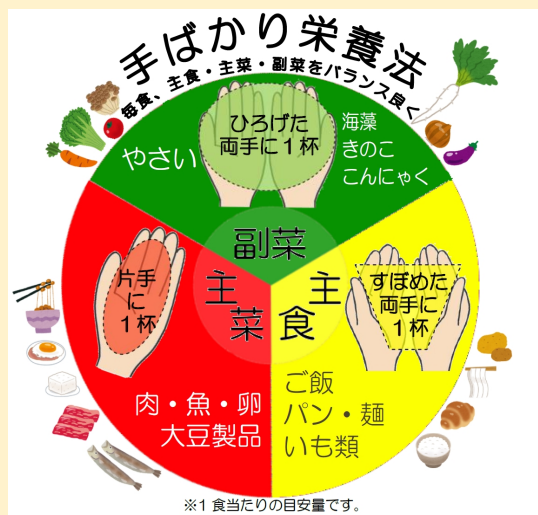
1 人分 60 kcal      塩分 0.7g

材料(8人分)

ズッキーニ1本 にんじん1本 ゆで大豆 50g 玉ねぎ  
1個 トマト缶 400g ニンニク2片 オリーブオイル大さ  
じ1 ヨンソメ2個 塩少々 こしょう少々

## 作り方

- ① ズッキーニはイチョウ切り、玉ねぎとにんじんは2 cm角、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを弱火で熱し、玉ねぎをいれて炒める。
- ③ にんじん、ズッキーニ、ゆで大豆の順に鍋に加え、中火で炒める。
- ④ 全体がしんなりしてきたらトマト缶とコンソメを加えて蓋をし、弱火で20分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえる。



津島市公式 YouTube



食 改 通 信

