

一食にこのくらい食べてね。



1 人分 630 kcal 塩分 2.8g

シーフードのトマトクリームパスタ

1 人分 390 kcal 塩分 2.5g

材料(2 人分)

スパゲティ(7分茹で)120g 冷凍ほうれん草 80g
調整豆乳 200ml オリーブオイル小さじ 1 A(水 200ml
トマトピューレ 1 パック(390g) おろしにんにく小さじ 1
コンソメ 1/2 個 砂糖・しょうゆ各小さじ 1 シーフードミ
ックス 100g しめじ 100g)

作り方

- ① フライパンに A を入れて沸騰したら、オリーブ
オイルと、半分に折ったスパゲティ(7 分茹で)
を入れて時々混ぜながら 6 分茹でる。
- ② 調整豆乳と冷凍ほうれん草を加え、好みの硬
さになったら、皿に盛り付ける。

温野菜サラダ

1 人分 240 kcal 塩分 0.3g

材料(2 人分)

さつまいも 150g にんじん 1/2 本 ブロッコリー 4 房 パ
プリカ 1/2 個 A(リンゴのすりおろし 1/4 個分 オリー
ブオイル大さじ 1 酢大さじ 1/2 レモン果汁小さじ 1
塩少々 こしょう少々)

作り方

- ① さつまいも、にんじんは乱切り、パプリカは一口
大、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② さつまいもと人参を耐熱容器に入れて、ふんわ
りとラップをして 600W で 5 分加熱する。
- ③ パプリカとブロッコリーを加えて、ふんわりとラ
ップをして 600W で 2 分加熱する。
- ④ A を合わせてかける。



津島市公式 YouTube



食改通信

