

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、にんにくを薄切りにする。
- 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。

ラタトウユ

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 コンソメ 2 個 塩少々 こしょう少々

作り方

- ① ズッキーニはイチヨウ切り、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。

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。



津島市公式 YouTube



食改通信

