

# 一食にこのぐらい食べてね。



1人分597kcal 塩分2.2g

## 韓国風おにぎりチュモツパ

400kcal 塩分1.1g

### 材料(2人分)

ごはん(300g) たくあん20g ツナ60g 小ねぎ2本  
韓国のり6g ごま油大さじ1 マヨネーズ大さじ1

### 作り方

- ① たくあんをみじん切り、小ねぎを小口切り、韓国のりをはさみで細かく切る。
- ② ご飯に①とツナ、ごま油、マヨネーズを入れて10等分して丸める。

## わかめスープ

1人分102 kcal 塩分0.6g

### 材料(2人分)

乾燥わかめ1g しめじ20g 豆腐100g A(鶏ガラスープ顆粒2.5g しょうゆ小さじ1 おろし生姜小さじ1/2 ごま小さじ1)

### 作り方

- ① 乾燥わかめは水でもどし、しめじは手でほぐし、豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に水300mlと①とAを入れてひと煮立ちさせる。

## 菜花の菜種和え

1人分95kcal 塩分0.5g

### 材料(2人分)

菜花半把 卵 1 個 油小さじ 1 杯 A(みりん・醤油・砂糖各小さじ1杯 だし汁大さじ 1 杯)

### 作り方

- ① 菜花を茹でて3cmに切る。
- ② フライパンに油を熱して炒り卵を作る。
- ③ ①と②をAで和える



津島市公式 YouTube



食改通信

