

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 550 kcal 塩分 2.3g

## 厚揚げの肉巻きおかかステーキ

一人分 195 kcal 塩分 0.9g

### 材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用 80g(6枚)  
厚揚げ 100g(小1枚)  
かつお節 5g(小2袋)  
小麦粉 大さじ1/2  
水 大さじ1/2  
パプリカ 1/2個  
ポン酢 大さじ1  
サラダ油 大さじ1/2  
万能ねぎ 適量

### 作り方

- ①厚揚げを6等分にして豚肉を巻き付ける。パプリカは種を取り、千切りにする。
- ②小麦粉と水を混ぜて、肉を巻いた厚揚げをくぐらせて、かつお節をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、全面に焼き色がつくまで、2~3分焼く。フライパンの空いたところでパプリカを炒める。
- ④器に盛り、ポン酢と万能ねぎをかける。

## きのこのみそ汁

一人分 25 kcal 塩分 0.8g

### 材料(2人分)

えのき 20g  
えりんぎ 30g  
なめこ 30g  
ねぎ 20g  
だし汁 300cc  
味噌 小さじ2

### 作り方

- ①えのきを2cm程度にきる。えりんぎは食べやすい大きさにきき、ねぎは斜めに切る。
- ②だし汁に①を加えて沸騰したら、火を弱めて味噌を溶き入れる。

## ひじきのマヨ和え

一人分 90 kcal 塩分 0.6g

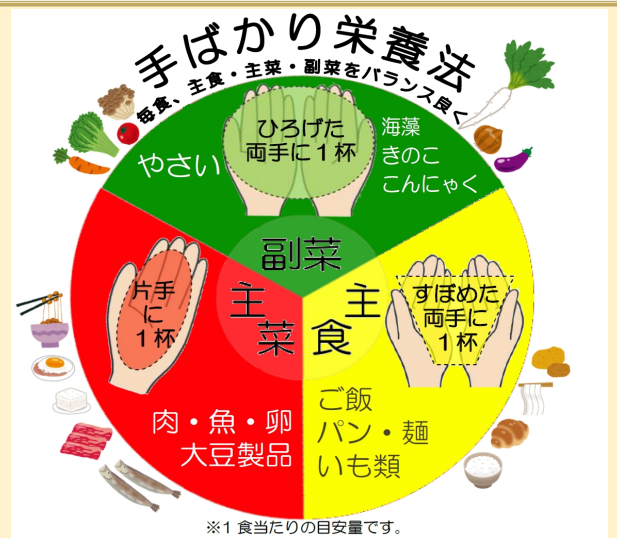
### 材料(2人分)

乾燥ひじき 6g  
切干大根 4g  
にんじん 30g  
ツナ缶 30g  
マヨネーズ 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1

### 作り方

- ①乾燥ひじきと切干大根を水に戻す。にんじんを千切りにする。
- ②マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖を合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、にんじん、ひじき、切干大根の順に入れて2~3分茹でる。
- ④③をザルにあけて水気をしっかりきって、粗熱をとってから②で和える。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



今月のメニューは、食生活改善推進員の皆さんが発行している「食改通信vol.6」から引用しました。