

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 590 kcal 塩分 2.3g
(ご飯 100g 含む)

牛肉とキャベツのオイマヨ炒め

1人分 263 kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

牛こま切れ肉 160g
片栗粉 小さじ1
キャベツ 160g
エリンギ 50g
油 小さじ1
※オイスターソース 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ①牛こま切れ肉に片栗粉をまぶす。
- ②キャベツをざく切り、エリンギは手でさく。
- ③※をあわせておく。
- ④フライパンに油を熱し、①を中火炒めて、火が通ったら②を加え、③で味をつける。

サラダ豆のジンジャーサラダ

1人分 95 kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

サラダ豆 100g
きゅうり 1/2 本
しょうが 5g
※オリーブオイル 小さじ1
レモン汁 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

作り方

- ①きゅうりを 0.5 mm 角に切る。
- ②しょうがをみじん切りにして ※と合わせる。
- ④①②とサラダ豆を和える。

春雨スープ

1人分 72 kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

春雨 8g
小松菜 20g
ねぎ 20g
玉子 1個
水 300ml
固形スープの素 1/2 個
片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜を 3cm、ねぎは斜めに切る。
- ②水 300ml に固形スープの素、①を入れて煮る。沸騰したら春雨を入れる。
- ③煮立ったら水溶き片栗粉を回しいれ、再沸騰したら溶き卵を入れる。

津島市公式 YouTube にも作り方を投稿しています。
食改通信は津島市ホームページに掲載中です。

津島市公式 YouTube



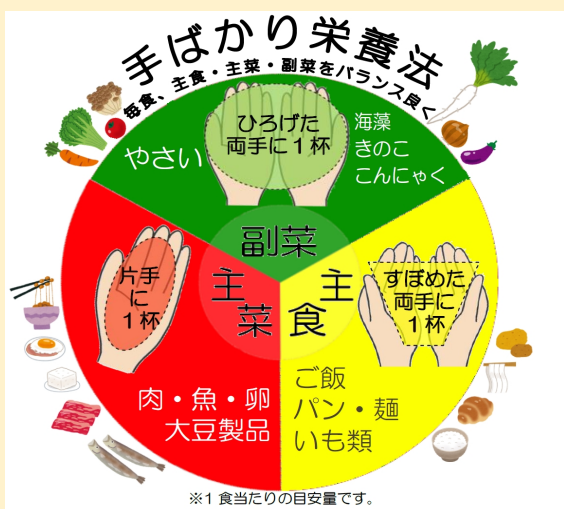
食改通信



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年2月号

一日の食事の量は自分の手でわかります。



※1 食当たりの目安量です。