

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 650 kcal 塩分 2.1 g
(ご飯 150g 含む)

スズキのソテーペロナータ添え

1人分 300 kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)

スズキ 2切	パプリカ 赤 1/2 個
塩 少々	黄色 1/2 個
小麦粉 小さじ2	玉ねぎ 1/2 個
バター 10g	塩 少々
オリーブオイル 大さじ2	おろしにんにく 小さじ1

作り方

- ① スズキは塩少々をふり、5分おいて、キッチンペーパーで水気をふいて、両面に小麦粉を振る。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1とバターを熱し、スズキを皮目から両面を焼く。
- ③ パプリカをくし切りにし、玉ねぎをスライスする。
- ④ 鍋にオリーブオイル大さじ1とおろしにんにくを入れ、スライスした玉ねぎをしんなりするまで炒める。パプリカと塩少々を入れて弱火で材料を水分がなくなるとろりとするまで煮る。
- ⑤ 皿に②を盛り、④を添える。

ゴーヤのおかか和え

1人分 20 kcal 塩分 0.9 g

材料(2人分)

ゴーヤ 1/2 本 かつお節 小袋1袋
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、種と白いわたをスプーンで取り除き、薄くスライスして、熱湯で1分ゆでる。
- ② 器に①を盛り、かつお節としょう油をかける。

スイカミルク

1人分 90 kcal 塩分 0g

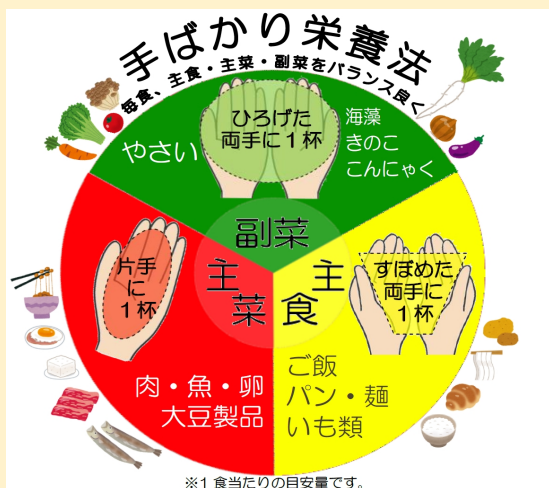
材料(2人分)

スイカ 1/8 玉(正味200g) 牛乳 150CC

作り方

- ① スイカは皮と種をとってミキサーにかけ、牛乳と合わせる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



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6月号