

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 469 kcal 塩分 2.2g

## 花シュウマイ

1人分 252 kcal 塩分 0.4g

### 材料 (2人分)

豚ひき肉 100g 玉ねぎ 1/4個 片栗粉 大さじ 2  
生しいたけ 2枚 ほたて貝柱 水煮缶詰 20g A(ごま油 小さじ 1/2 缶詰の汁 小さじ 2 塩・コショウ 少々 おろし生姜 小さじ 1/2) しゅうまいの皮 10枚 サラダ菜 2枚 プチトマト 4個

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶす。生しいたけもみじん切りにする。
- ② 豚挽き肉にAを入れ、粘りが出るまで良く練り、①とほたてを加えて混ぜ 10等分にわけ丸める。
- ③ しゅうまいの皮を2~3mmの幅に切り、バットに広げ②を転がして皮をつける。
- ④ 蒸し器で8~10分蒸す。
- ⑤ サラダ菜とプチトマトを添える。

## 糸寒天とわかめの土佐酢和え

1人分 21 kcal 塩分 0.8g

### 材料 (2人分)

糸寒天 6g 乾燥わかめ 4g きゅうり 1/3本 塩少々 A(しょうゆ 小さじ 1.5 砂糖 小さじ 1 強酢 小さじ 1.5 水 40cc) かつお節 2g

### 作り方

- ① 糸寒天、わかめはそれぞれ水で戻して水気をきる。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ Aを鍋でひと煮立ちさせ、かつお節を加え、火を止めてこして冷ます。
- ④ ③が十分さめたら、①②を和える。

## トマトとベーコンのスープ

1人分 36 kcal 塩分 1.0g

### 材料 (2人分)

トマト 1/2個 長ネギ 1/3本 ベーコン 1枚 A(水 300cc スープの素 小さじ 1/2 こしょう 少々)

### 作り方

- ① トマトはくし型に切る。長ネギは斜め薄切り、ベーコンはざく切りにする。
- ② 鍋にAを煮立たせ、長ネギとベーコンを加える
- ③ 再び煮立ったらトマトを入れ、ひと煮し、器に盛る。



津島市公式 YouTube



食改通信

