

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 540 kcal 塩分 2.8g

## 五目うま煮あんかけ

1人分 210 kcal 塩分 1.4g

### 材料（2人分）

木綿豆腐 1/2丁 豚こま切れ 60g 白菜 1枚  
人参 3cm 小松菜 2株 おろしニンニク 小さじ1  
おろし生姜 小さじ1 ごま油 小さじ2 A(鶏がらスープの素 小さじ1/2 酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ2 水 200cc) B(片栗粉 小さじ2 水 大さじ2)

### 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ 500w で1分半加熱する。
- ② 白菜はざく切り、人参は短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、豚こま切れ肉、おろしニンニク、おろし生姜を入れて炒め、色が変わったら②を入れて炒める。
- ④ ③にAを入れて、豆腐を粗く崩しながら加え、ひと煮立ちしたらBでとろみをつける。

## レンコンのカレーマヨ和え

1人分 140 kcal 塩分 0.3g

### 材料（2人分）

れんこん 60g かいわれ大根 1/2パック A(マヨネーズ 大さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 カレー 小さじ1)

### 作り方

- ① れんこんは薄く輪切りにして軽く茹でる。かいわれ大根は3等分に切る
- ② ①をAで和える。

## わかめスープ

1人分 30 kcal 塩分 1.1g

### 材料（2人分）

乾燥わかめ 2g 春雨 15g ねぎ 50g ごま 小さじ1 だし汁 360cc しょうゆ 小さじ2

### 作り方

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② だし汁を沸騰させ、乾燥わかめ、春雨を入れてひと煮立ちしたら、①とごま、しょうゆを入れて火を止める。



津島市公式 YouTube



食改通信

