

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍
が目安

1人分 600 kcal 塩分 2.0g

鶏肉のガーリックバター炒め

1人分 310 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

鶏もも肉 200g 塩小さじ1/6 こしょう少々 片栗粉
小さじ2 サラダ油小さじ2 アスパラ 100g エリンギ
100g A(バター10g おろしニンニク小さじ1 しょうゆ
小さじ1)

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩とこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② アスパラは皮をむき 2 cmの長さに、エリンギは薄くスライスする
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で①を両面焼く。
- ④ アスパラを入れて、蓋をして2~3分蒸す。
- ⑤ エリンギとAを入れて炒める。

あさりと春キャベツのスープ

1人分 50 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

あさりのむき身 50g キャベツ2枚 人参 3cm コンソメ
1/2個 水 200ml 牛乳 60ml 塩少々

作り方

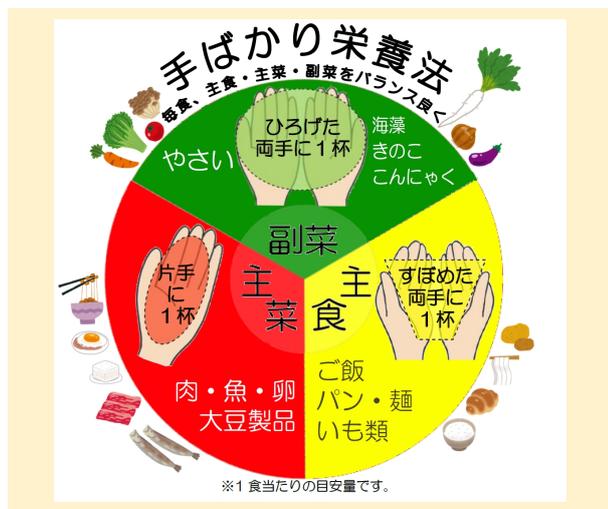
- ① 人参をイチョウ切り、キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 水にあさりのむき身とコンソメ、①を入れて火にかけ、人参が柔らかくなったら、牛乳を加えひと煮立ちさせたら塩を少々いれて火をとめる。

ごはん

1人分 240 kcal 塩分 0g

材料(2人分)

ごはん 300g



津島市公式 YouTube



食改通信

