

# 一食にこのぐらい食べてね。



男性は  
1.2倍が  
目安

1人分 510 kcal 塩分 2.0g

## 鮭のバター蒸し

一人分 120 kcal 塩分 0.7g

### 材料(1人分)

鮭 一切れ  
こしょう 少々  
しめじ 5本  
もやし 20g  
ほうれん草 20g  
バター 小さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1/2

### 作り方

- ①ほうれん草は3cm、しめじは石づきを切り、汚れをとる。
- ②耐熱皿に鮭を中央に置き、もやし、しめじ、ほうれん草をのせ、薄口しょうゆをかけバターをのせる。
- ③ラップをかけ、レンジで3分加熱する。

## 味噌玉

一人分 90 kcal 塩分 0.8g

### 材料(1人分)

味噌 大さじ1/2(9g)  
かつお節 小さじ1  
お好みで  
麩、高野豆腐、焼きのり、青さ、ねぎ、油揚げ、  
ごま、なめ茸、大葉、生姜など

### 作り方

- ①味噌とかつお節をよく混ぜ、ラップにのせる。
- ②好みの具材をトッピングし、ねじって保存袋に入れて冷蔵または冷凍する。
- ③食べるときに熱湯180mlを注ぎよく混ぜる。

## マセドニアンサラダ

一人分 140 kcal 塩分 0.5g

### 材料

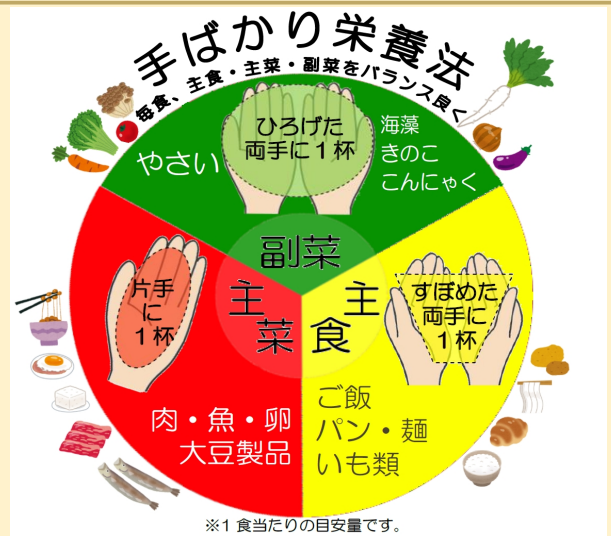
(作りやすい量 6人分)

じゃが芋 2個(300g)  
にんじん 1/2本  
きゅうり 1/2本  
ゆで卵 1個  
ハム 40g  
プロセスチーズ 50g  
マヨネーズ 大さじ4

### 作り方

- ①じゃが芋とにんじんは1cm角に切り、柔らかくなるまで茹で、水気を切っておく。
- ②ハム・チーズ・きゅうりは1cm角に切る。
- ③ゆで卵をフォークであらく潰し①と②、マヨネーズを加えて混ぜる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



今月のメニューは、文理大学の学生さんの考えた献立と、食生活改善推進員の皆さんが発行している「食改通信 vol. 3, vol. 4」から引用しました。