

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍
が目安

1人分 660 kcal 塩分 2.7g

鱈の西京焼き

1人分 260 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

鱈 2切 サラダ油大さじ1 酒大さじ1 A(西京味噌小さじ2 みりん小さじ2 砂糖小さじ1/2) 青しそ2枚

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひいて、皮目を下にして中火で3分焼き、ひっくり返して酒を入れ、蓋をして弱火で3分蒸す。
- ② Aを合わせ、①に加え絡めながら弱火で焼く。
- ③ 青しそをひいて②をのせる。

タコとニラの香りあえ

1人分 60 kcal 塩分 0.7

材料(2人分)

ゆでタコ 80g ニラ1/2把 白ネギ 1/4本 A(ごま油小さじ1 塩小さじ1/6 しょうゆ小さじ1/2)

作り方

- ① ゆでタコは薄切りにしてから千切りにする。
- ② ニラは茹でて5cmの長さ、白ネギは5cmの千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ ①と②をAで和える

沢煮椀

1人分 100 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

豚ロース薄切り 50g ごぼう 50g にんじん 50g 茹でたけのこ 50g A(酒小さじ2 しょうゆ小さじ2) みつば 30g 黒こしょう少々 水 400ml

作り方

- ① 豚ロースは細切り、野菜はすべて千切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ Aを加え椀に盛り、3cm幅に切ったみつばをちらしてこしょうを振る。



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7年5月