

一食にこのくらい食べてね。



男性は
1.2 倍が
目安

1人分 582 kcal 塩分 2.8g

豚しゃぶサラダ

1人分 260 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

豚薄切り肉 120g 酒大さじ 1 人参 50g アスパラ 50g
エリンギ 50g キャベツ 50g 乾燥わかめ 1g A(調理
みそ大さじ 2 酢大さじ 1)

作り方

- ① 人参は短冊切り、アスパラは皮をむいて斜め切り、エリンギはほぐして、キャベツは千切りにして混ぜる。
- ② 乾燥わかめを水で戻して熱湯をかける。
- ③ 耐熱皿に①をのせ、豚薄切り肉を広げてのせ酒をふりかけて、ふんわりとラップをする。
- ④ 600W で 5 から 6 分加熱する。
- ⑤ ②を混ぜて、A をかける。

ひじきの煮物

1人分 70 kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

干しひじき 6g 干し大根 6g 高野豆腐 1/2 枚 さや
いんげん 20g だし汁 1/2 カップ 砂糖小さじ 2 しょう
油小さじ 2

作り方

- ① 干しひじきと干し大根は水で戻し、水気を切り 2 cm 程度の長さに切る。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、手で押し洗いして水気を絞り短冊に切る。
- ③ いんげんは茹でて斜めに切る。
- ④ 鍋にだし汁と①②を入れ火にかけ煮立ったら火を弱め 4~5 分煮てから砂糖・醤油を加え柔らかくなるまで煮る
- ⑤ 仕上げに③加え混ぜる

すまし汁

1人分 12 kcal 塩分 0.9

材料(2人分)

焼き麴 6 個 ねぎ 20g しょう油小さじ 2 だし汁 300cc

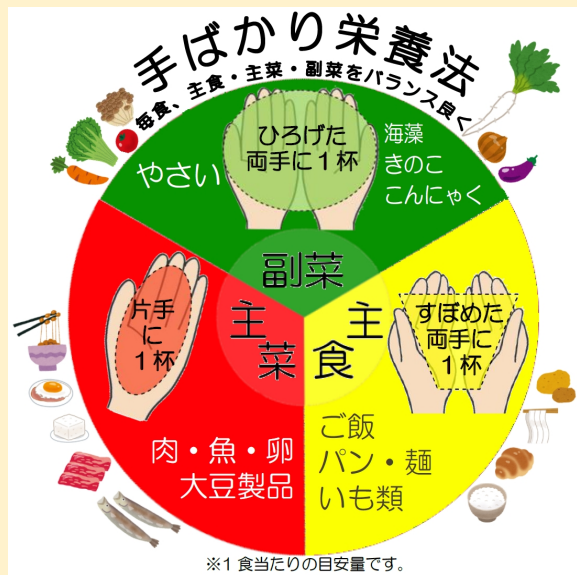
作り方

- ① ねぎは斜めに切る
- ② だし汁に①を入れて火にかけ沸騰したら火を止めて、しょう油と焼き麴を入れる。

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 6 月