

一食にこのぐらい食べてね。



1人分 675 kcal 塩分 2.1g

手毬おにぎり

1人分 565 kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

ご飯 1 合 まぐろ(刺身用さく) 120g 鮭(刺身用さく) 120g 長ねぎ 1/2 本 A(しょうゆ小さじ 2 みりん小さじ 2 酢小さじ 1 白すりごま大さじ 2 かつお節 3g)

作り方

- ① まぐろと鮭は薄いそぎ切りにする。
- ② 長ねぎをみじん切りにし A と合わせる。
- ③ ラップに①を一切れと、12 等分にしたご飯と A をのせて丸める。

なすとピーマンの焼きびたし

1人分 30 kcal 塩分 0.5

材料(2人分)

なす 1 本 ピーマン 2 個 パプリカ(黄) 1/2 個 みょうが 1 個 A(だし大さじ 2 しょうゆ小さじ 1)

作り方

- ① なすは縦に 6 mm 程度の厚さに切る。ピーマンとパプリカは縦に 4 等分する。
- ② みょうがは千切りにして A に加える。
- ③ オーブントースターでなすを 7 分、ピーマンとパプリカは 3 分程度焼き、②に浸す。

トマトの和風サラダ

1人分 80 kcal 塩分 0.6

材料(2人分)

トマト 1 個 しそ 4 枚 しらす 20g ゴマ油小さじ 2

作り方

- ① トマトは乱切り、しそは千切りにする。
- ② ①にしらすとゴマ油を加えて和える。

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 7 月