

# 一食にこのぐらい食べてね。



1人分 510 kcal 塩分 2.2g

## 牡蠣のチャウダー

1人分 250 kcal 塩分 1.8g

### 材料(2人分)

牡蠣 6個 白菜 2枚 玉ねぎ 1/4個 にんじん 3cm  
ベーコン 1枚 バター 小さじ 1 調理酒 25ml オリーブ  
オイル 大さじ 1 小麦粉 大さじ 2 水 350ml 顆粒コンソ  
メ 小さじ 1 牛乳 100ml こしょう 少々

### 作り方

- ① 牡蠣は塩水で振り洗いして水気を切る。白菜は4cmのざく切り、玉ねぎは1.5cmにスライス、にんじんは1.5cm幅の短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め、小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、水、顆粒コンソメ、白菜を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、牡蠣を並べ、調理酒をふり入れて蓋をして1~2分蒸し焼きにする。
- ④ ②に③を汁ごと入れて、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、こしょうをふる。

## れんこんとツナのサラダ

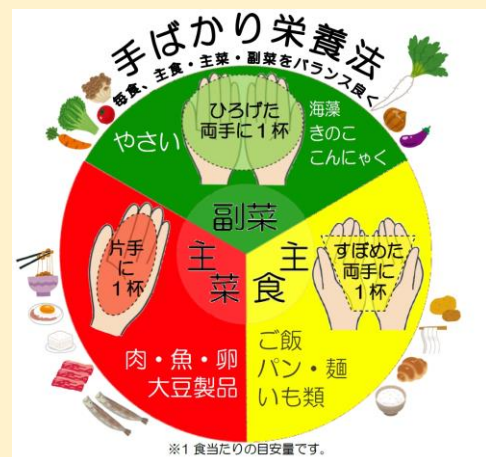
1人分 100 kcal 塩分 0.4g

### 材料(2人分)

れんこん 100g 小松菜 70g ツナ水煮缶 50g A(マヨネーズ 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1/2 すりごま 小さじ 1/2)

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、0.5cmのいちよう切りにして茹でる。
- ② 小松菜は茹でて水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
- ③ ①と②が冷めたらAで和える。



津島市公式 YouTube



食改通信

