

一食にこのぐらい食べてね。



1人分495kcal 塩分2.3g

鶏肉と野菜の蒸し和え

230kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

鶏もも肉160g A(しょうゆ小さじ2 酒小さじ2 塩少々 こしょう少々) 片栗粉大さじ1 ゆで大豆40g
ねぎ1/2本 まいたけ40g にんじん10g しょうが1片 B(ごま油小さじ1 すりごま小さじ1)

作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切りAに10分ぐらい漬けて片栗粉をまぶす。
- ② ねぎはみじん切り、まいたけ、にんじん、しょうがを千切りにする。
- ③ 耐熱皿に①と大豆と②をのせ、ラップをして電子レンジで600W3分加熱する。
- ④ Bをかけて、軽く混ぜ合わせる。

トマトと玉子の炒め煮

1人分72 kcal 塩分0.2g

材料(2人分)

玉子1個 トマト1個 砂糖小さじ1 バター8g 塩少々

作り方

- ① トマトを一口大に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、大きめの炒り卵を作る。
- ③ ②に①と砂糖を入れて火を通す。

みそ汁

33kcal 塩分0.9g

材料(2人分)

切干大根8g レタス1枚 みそ小さじ2 だし汁300ml

作り方

- ① 切干大根を熱湯で4～5分もどし、水洗いをし、食べやすい大きさに切る。
- ② レタスを手でちぎる。
- ③ だし汁に①と②をいれて、ひと煮立ちさせたら、みそを溶き入れる。



津島市公式 YouTube



食改通信

