

一食にこのぐらい食べてね。



1人分573kcal
(白米を除いた分:413kcal)
塩分1.8g

鮭のマリネ

1人分225kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

たまねぎ50g にんじん50g ピーマン40g
A(酢大さじ2 オリーブオイル小さじ2 塩少々
こしょう少々) 鮭2切 小麦粉大さじ2
サラダ油小さじ1

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにしAに漬ける。
- ② 鮭に小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を熱して、鮭の両面を焼き①に漬ける。

キャベツのシャキシャキサラダ

1人分67kcal 塩分0.6g

材料(2人分)

キャベツ80g 万能ねぎ1/2本 ちりめんじゃこ
大さじ2 マヨネーズ大さじ1 刻みのり6g こしょう
少々

作り方

- ① キャベツを千切りにする。万能ねぎを小口切りにする。
- ② キャベツとちりめんじゃこをマヨネーズで和える。
- ③ 刻みのり、万能ねぎをちらし、こしょうをふる。

さつまいのレモンおろし和え

1人分121kcal 塩分0.0g

材料(2人分)

さつまい120g レモン半分 砂糖大さじ2 水80cc
大根40g

作り方

- ① さつまいを1cmの輪切り、レモンは薄く半月切りにする。
- ② ①と砂糖、水を入れてふんわりラップをして、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 大根をおろして、②と和える。



津島市公式 YouTube



食改通信

