

## 2日目 朝食

### ウインナーソテー

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

ウインナー 8本 (30g 1人2本)

小松菜 240g (2/3束)

コーン (冷凍) 20g

油 大さじ1

#### 作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切る。
- ②フライパンに油を熱しウインナー、小松菜、コーンを炒める。

### ミニサラダ No1 火 朝

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

レタス 100g (1枚)

きゅうり 40g (1/2枚)

ニンジン 20g (1/5本)

ノンオイルフレンチドレッシング 大さじ3

#### 作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切り、ニンジンは千切りにする。
- ②①の野菜を混ぜドレッシングをかける。