

2日目 昼食

野菜汁

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

豆腐 160g

白菜 120g (3枚)

ニンジン 40g (1/4本)

長ねぎ 40g (1/2本)

塩 少々

しょうゆ 小さじ1

しょうが 少々

作り方

- ① 豆腐は1cm角、白菜はざく切り、ニンジンは千切り、長ねぎは斜めにスライス、しょうがはすり下ろす。
- ② 沸騰しただし汁に豆腐以外の①を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら豆腐を入れ塩としょうゆで味を調える。

魚の照り焼き

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

魚(カラスガレイ) 4枚(1枚80g)

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3

みりん 小さじ2/3

} A

油 小さじ2

作り方

- ①Aを鍋に入れ弱火にかけ、砂糖を煮溶かす。砂糖が溶けたら魚に絡める。
- ① フライパンに油を熱し①の魚を両面焼く。ふたをして火を通す。

大根のみそ田楽

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

大根320g (1/2本)

グリーンピース（冷凍） 12g

みそ 小さじ2と2/3

砂糖 大さじ1と1/3

みりん 小さじ2/3

作り方

- ① 大根は皮をむき一口大に切りだし汁で軟らかくなるまでゆでる。
- ② グリーンピースは茹でる。
- ③ みそ、砂糖、みりんを鍋に入れ弱火で焦げないように混ぜる
- ④ 器に①の大根を盛り付け、③のみそをかけてグリーンピースをのせる。