

5日目 朝食

含め煮

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

生揚げ 240g

ニンジン 120g (2/3本)

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ2/3

塩 少々

だし汁 200cc

} A

作り方

- ① 生揚げは食べやすい大きさに切る。ニンジンは大きめの乱切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れニンジンが柔らかくなるまで煮る。

ナムル

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

小松菜 200g (2/3束)

ニンジン 80g (1/2本)

ごま 少々

ごま油 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

} A

作り方

- ① 小松菜は長さ4cm、ニンジンは千切りにし、茹でる。
- ② 水気を絞ったらAと和える。