

5日目 昼食

ミネストローネスープ

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

タマネギ 80g (1/2個)

セロリ 30g (1/4本)

ニンジン 30g 1/5本

枝豆(むき身) 40g

オリーブオイル 小さじ1

水 600cc

トマトピューレ 大さじ2

ケチャップ 大さじ1/2

コンソメ 小さじ1/2

塩 少々

} A

作り方

- ① タマネギ、セロリ、ニンジンは1cm角のさいの目に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①の野菜を炒める。
- ③ Aを加え野菜が軟らかくなるまで煮る。軟らかくなったら枝豆を入れ一煮立ちさせる。

カリフラワーサラダ

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

カリフラワー 160g (1/2株)

赤ピーマン 20g (1/4個)

きゅうり 40g (1/2本)

レタス 60 (1枚)

ノンオイルフレンチドレッシング 大さじ3

作り方

- ① カリフラワーは食べやすい大きさに切り分け、赤ピーマンはさいの目に切りそれぞれ茹でる。
- ② きゅうりは輪切り、レタスは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ ①・②・ドレッシングを混ぜる。