

## 5日目 夕食

### 鶏肉の照り焼きごま風味

材料 4人分 塩分0.9g (1人)  
鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚80g)  
片栗粉 大さじ2  
長ねぎ 120g (1本)  
油 大さじ1  
ごま 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
マービー (人工甘味料) 小さじ2  
みりん 小さじ2/3

} A

#### 作り方

- ① 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し鶏肉を両面焼く。ふたをして中まで火を通す。付け合わせの長ねぎは食べやすい大きさに切り同じフライパンで焼く。
- ② 鶏肉が焼けたらAを全体にからめ照りがでるまで焼く。

### 卵の花炒り

材料 4人分 塩分0.9g (1人)  
おから 120g  
さつま揚げ 40g  
ニンジン 40g (1/4本)  
長ねぎ 80g (1本)  
ひじき 3g  
しょうゆ 大さじ1  
マービー (人工甘味料) 小さじ2  
みりん 小さじ1/2  
だし汁 40cc  
油 大さじ1

} A

#### 作り方

- ① さつま揚げは5mm幅、ニンジンは千切り、長ねぎは小口切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② 鍋に油をしき①を炒める。

- ③ Aの半分とだし汁を入れ炒める。
- ④ おからと残りのAを入れ全体を混ぜ合わせ味を調える。