

6日目 夕食

チャップスイ

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

白菜 120g (2枚)

もやし 120g (1/3袋)

ニンジン 40g (1/4本)

グリーンピース 12g

鶏ガラスープの素 少々

塩 少々

片栗粉 小さじ1

ごま油 小さじ1

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさにざく切り、ニンジンは千切りにする。
- ②湯を沸かし①の野菜・もやし・鶏ガラスープの素を入れ野菜が柔らかくなったらグリーンピースを入れ塩で味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にごま油を入れる。

ホイル焼き

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4切れ (1切れ90g)

キャベツ 120g 1枚

しめじ 40g (1/2パック)

赤ピーマン 20g (1/5個)

長ねぎ 40g (1/2本)

卵黄 6g

みそ 大さじ1

砂糖 小さじ2

みりん 小さじ2/3

しょうゆ 小さじ2/3

} A

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、しめじは石突きを切りほぐす、赤ピーマンは細切り、長ねぎは斜めスライスにする。

- ②①の切った野菜と A を混ぜ合わせる。
- ③ホイルに鶏肉をのせ②を上のにのせて包む。
- ④180℃のオーブンで15分焼く。

切り干し大根のサラダ

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

切り干し大根 30g

ハム 40g (2枚)

きゅうり 40g (1/2本)

赤タマネギ 20g (1/10個)

ノンオイル青じそドレッシング 大さじ2

作り方

①切干大根は水で戻し食べやすい長さに切る。ハムは短冊切り、きゅうりは半月切り、赤タマネギは薄切りにする。

① ①をノンオイルドレッシングで和える。