

7日目 昼食

千草焼き

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

卵 4個 (200g)

コンビーフ 40g

タマネギ 160g (2/3個)

ニンジン 40g (1/4本)

干しシイタケ 4g (2枚)

グリーンピース 40g

塩 少々
だし汁 80g } A

油 大さじ1

作り方

- ① タマネギはスライス、ニンジンは千切り、干しシイタケは水で戻してスライスする。
- ② ①・グリーンピースをAで煮る。
- ③ ②に溶き卵・コンビーフを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 卵焼き器に油をしき、卵液を少量ずつ流し入れ焼く。

筑前煮

材料 4人分 塩分1.0g (1人)

鶏むねコマ肉 (皮なし) 80g

里芋 200g (中2個)

たけのこ水煮 40g

大根 80g (1/3本)

インゲン 40g (2本)

干しシイタケ 2枚

ニンジン 80g (1/2本)

油 小さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/2
マービー (人工甘味料) 大さじ1と1/2
みりん 小さじ2/3
だし汁 200cc } A

作り方

- ①里芋は一口大、たけのこ水煮・ニンジン・大根は乱切り・インゲンは長さ2 cm、水で戻した干しシイタケは細切りにする。
- ②鍋に油を熱し鶏肉を炒める。色が変わったら①のインゲン以外を入れ炒める。
- ③Aを入れ軟らかくなるまで煮る。
- ④インゲンを入れて混ぜ、さらに5分程煮る。