

## 7日目 夕食

### かきたま汁

材料 4人分 塩分1.0g (1人)

卵 1個

長ねぎ 40g (1/2本)

しめじ 40g (1/2パック)

ニンジン 20g (1/6本)

塩 少々

片栗粉 小さじ1

だし汁 600cc

- ① 長ねぎは斜めスライス、しめじは石突きを切りほぐす、ニンジンは千切りにする。
- ② だし汁に①を入れ火が通ったら塩で味を調え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 卵をほぐし、鍋をかき混ぜながら卵液を流し入れる。

### 蒸し魚の甘酢あんかけ

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

魚(メダイ) 4枚 (1枚60g)

長ねぎ 40g (1/2本)

ピーマン(緑・黄) 各40g (1/2個)

ケチャップ

しょうゆ 小さじ1

砂糖 大さじ1/2

酒 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

} A

### 作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、ピーマンはそれぞれ角切りにする。
- ② 魚はお皿に置きラップをかけて電子レンジ(600w 5分)で加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し長ねぎを炒める。香りがたったらピーマンを炒めAと水を少量入れあんを作る。
- ④ ②の魚の上にあんをかける。

## ナムル

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

きゅうり 120g (1本)

ニンジン 80g (1/2本)

もやし 120g (1/3袋)

ごま 少々

ごま油 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

} A

## 作り方

- ① きゅうりは半月切り、ニンジンは千切りにする。
- ②ニンジン・もやしを茹で水気を絞る
- ③①のきゅうりと②をAで和える。