

8日目 夕食

沢煮椀

材料 塩分0.6g (1人)

ニンジン 40g (1/4本)

大根 80g (1/4本)

みつば 少々

塩 少々 } A
しょうゆ 少々 }

だし汁 300cc

② ニンジン・大根は千切り、みつばは長さ3cmに切る。

②鍋にだし汁を沸かし①のニンジン・大根を入れ柔らかくなったら A で味を調える。

③お椀に②をよそり、みつばを散らす。

かじきの利休焼き

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

かじき 4切れ (1切れ70g)

しめじ 60g (1/2パック)

タマネギ 120g (1個)

練りごま 大さじ2 } A
しょうゆ 大さじ1 }
砂糖 大さじ1と1/3 }

作り方

① しめじは石づきを切り落としほぐす。タマネギはスライスする。

② ボールに A を入れ混ぜたらしめじとタマネギを入れ混ぜ合わせる。

③ ホイルの上にかじきを置き、その上に②をのせてホイルに包み180℃のオーブンで15分焼く。

二杯酢和え

作り方 塩分0.5g (1人)

もやし 240g (1袋)

ニンジン 40g (1/4本)

きゅうり 40g (1/2本)

しょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
酢 小さじ2

} A

作り方

①ニンジンは千切り、きゅうりは斜め半月切りにする。

②もやしと①のニンジンは茹でて水気を絞る。

③②と①のきゅうりをAで和える。