

## 10日目 昼食

### 魚の野菜あんかけ

材料 4人分 塩分1.3g (1人)  
カラスガレイ 4切れ (1切れ60g)  
もやし 160g  
タマネギ 120g (1/2本)  
ニンジン 80g (1/2本)  
たけのこ水煮 40g  
干しシイタケ 4g (2枚)  
グリーンピース (水煮) 40g  
しょうゆ 大さじ1と2/3  
砂糖 大さじ1  
みりん 小さじ2/3  
水 200cc  
片栗粉 大さじ1

A

### 作り方

- ① 魚を耐熱皿のせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ (600W5分) で加熱する。
- ② タマネギはスライス、ニンジン・たけのこは千切り、干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ煮立ったら②を柔らかくなるまで煮る。最後にもやしとグリーンピースを入れ火を通す。
- ④ 柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に①の魚を盛り付け④をかける。

### 変わりやっこ

材料 4人分 塩分1人0.9g  
絹ごし豆腐 240g  
タマネギ 50g (1/4個)  
レタス 60g (2枚)  
かいわれ大根 少々

わかめ 少々

ノンオイル青じそドレッシング 大さじ2

作り方

- ① 豆腐は厚さ1 cm程度の食べやすい大きさ、タマネギは薄切り、レタスは食べやすい大きさ、かいわれ大根は長さ3 cmに切る。わかめは水で戻しておく。
- ② お皿に①を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかける。