

## 12日目 昼食

### ミネストローネスープ

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

キャベツ 120g (1枚)

セロリ 40g (5cm)

ニンジン 40g (1/3本)

タマネギ 80g (1/2個)

水 300cc

トマトピューレ 大さじ2 } A

オリーブ油 小さじ2

コンソメ 小さじ1

#### 作り方

- ① キャベツ・セロリ・ニンジン・タマネギは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①の野菜を炒める。全体に油が回ったらAを入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。

### さけのワイン蒸し

材料 4人分 塩分1.0g (1人)

さけ 4切れ (1切れ70g)

タマネギ 少々 (15g程度)

ニンジン 少々 (15g程度) (A)

白ワイン 大さじ1と1/3

インゲン 120g

ニンジン 120g (1/2本) (B)

砂糖 4g } C

バター 4g }

しょうゆ 少々

#### 作り方

- ① タマネギはスライス、(A)のニンジンは千切りにする。

- ② 耐熱皿にさけを置き、白ワインを振りかけタマネギ・ニンジンを上のにせふんわりとラップをかけ電子レンジ（600W5分）加熱する。
- ③ インゲンは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ④ Bのニンジンは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に④のニンジンとCを入れ、ニンジンが浸る程度の水を入れ軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑥ 器に②を盛り付け③と⑤を添える。お好みでしょうゆをつけてお召し上がりください。