

## 12日目 夕

### 肉団子の酢豚風

材料 4人分 塩分1.0g (1人)  
豚もも赤身挽き肉 240g  
タマネギ 200g (A) (1個)  
卵 20g (1/2個)  
タマネギ 200g (B) (1個)  
ニンジン 150g 1(本)  
ピーマン(緑・赤・黄) 各40g (各1/2個)  
干しシイタケ 4g (2枚)  
水 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ2  
ケチャップ 大さじ1と1/3  
片栗粉 大さじ2

} C

### 作り方

- ① Aのタマネギはみじん切りにし、茹でて水気をしぼる。
- ② ボールに豚挽肉・①のタマネギ・卵を入れ捏ねる。
- ③ 種を16等分に分け団子状に形を整える。大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし団子を茹でる。浮いてきたら水を張ったボールに入れ冷やす。
- ④ Bのタマネギ・ピーマンは角切り、ニンジンは乱切りにして柔らかくなるまで茹で水気を切る。干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ⑤ 鍋に④・Cを入れ一煮立ちしたら③の肉団子を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

### 小松菜となめたけの和え物

作り方 4人分 塩分0.9g (1人)  
小松菜 240g (2/3束)  
なめたけ 80g  
長ねぎ 20g (1/4本)  
刻みのり 少々

## 作り方

- ① 小松菜は長さ4 cmに切り、茹でて水気をしっかり絞る。
- ② 長ねぎは斜めスライスにする。
- ③ ①・②になめたけと刻みのりを和える。