

14日目 昼食

鶏肉のみそ焼

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚90g)

しょうが 少々

みそ 大さじ1	}	A
砂糖 大さじ		
みりん 小さじ2/3		
ごま 小さじ1		

じゃがいも 30g (1/2個)

ピーマン (赤・黄) 各10g (各1/4個)

油 小さじ1/2

塩 少々

作り方

- ① しょうがはすりおろし、Aと混ぜて合わせみそを作る。
- ② 鶏肉に①の合わせみそを全体にからめクッキングシートをひいた天板に並べ180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ③ じゃがいも・ピーマンは1cm角のさいの目に切る。
- ④ じゃがいもは軟らかくなるまで茹でる。
- ⑤ フライパンに油を熱しじゃがいも・ピーマンを炒め塩で味をつける。
- ⑥ お皿に焼いた鶏肉を盛り付け⑤を添える。

コールスロードレッシング

材料 4人分 塩分0.3g (1人)

キャベツ 240g (2枚)

きゅうり 80g (1/2本)

ニンジン 40g (1/3本)

コールスロードレッシング 大さじ3

作り方

- ① キャベツ・きゅうり・ニンジンはすべて千切りにし、ニンジンは茹でる
- ② ①にドレッシングを和える。