

14日目 夕食

かきたま汁

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

卵 80g (1.5個)

長ねぎ 40g (1/2本)

塩 少々

だし汁 300cc

片栗粉 大さじ1

作り方

- ① 卵は溶いておく。長ねぎは斜めスライスにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ長ねぎが柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 塩で味を調え水溶き片栗粉をいれる。
- ④ 鍋をかき混ぜながら溶き卵を流し入れる。

大根と鶏肉のとろみ煮

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

鶏むね細切り(皮なし) 80g

大根 320g (1/2本)

ニンジン 80g (1/2個)

にら 40g

ごま油 大さじ1

オイスターソース 小さじ2 }
しょうゆ 大さじ1/2 } A

片栗粉 大さじ1

作り方

- ① 大根・ニンジンは長さ3cmのスティック状、にらは長さ3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し鶏肉を炒めたら一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンに①の大根・ニンジンを炒め火が通ってきたらにらを加えて炒める。
- ④ ④に③の鶏肉を戻しAを入れ水溶き片栗粉でとろみを付ける。