

17日目 昼食

松風焼

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

鶏むね挽き肉(皮なし) 240g

タマネギ 1個

ニンジン 80g (1/2本)

干しシイタケ 2枚

卵 40g (1個)

みそ 大さじ2

みりん 小さじ2

砂糖 大さじ1

油 小さじ2

ごま 小さじ2/3

} A

作り方

- ① タマネギ・ニンジンのみじんぎり、干しシイタケは水で戻してみじん切りにする。卵は溶いておく。
- ② ボールに鶏挽き肉・①・Aを入れ混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を敷き詰め平らにならし、ごまを全体に振る。
- ④ 180℃のオーブンで20分程度焼き、人数分に切り分ける。

大根サラダ

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

ツナ缶 40g

大根 40g (1/5本)

ニンジン 40g (1/3本)

きゅうり 80g (1本)

タマネギ 40g (1/5個)

サニーレタス 20g (1枚)

ノンオイル青じそドレッシング 大さじ2

作り方

- ①ツナ缶は油をきる。

②大根・ニンジン・きゅうりは千切り、タマネギは薄切り、サニーレタスはざく切りにする。

③②のサニーレタス以外の野菜をドレッシングで和える。

③器にサニーレタスをしき、③を盛り付け①のツナ缶をのせる。