

18日目 昼食

沢煮椀

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

ニンジン 80g (1/2本)

大根 80g (1/4本)

みつば 少々

塩 少々
しょうゆ 少々 } A

だし汁 300cc

作り方

①ニンジン・大根は千切り、みつばは長さ3cmに切る。

②だし汁に①のニンジン・大根を入れ軟らかくなったらAで味を調え器によそり、みつばを入れる。

七味焼き

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

鶏ももコマ切れ肉(皮なし) 240g

タマネギ 80g (1/2個)

ニンジン 20g (1/4本)

あさつき 少々

ごま 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2/3 } A

① タマネギは薄切り、ニンジンはすりおろす、あさつきは小口切りにする。

② ①とAを混ぜる。

③ アルミホイルに鶏肉をのせ、その上から②をかけてホイルで包む。180℃のオーブンで20分程度焼く。