

22日目 昼食

卵の花和え

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

おから 80g

ひじき 40g

小松菜 120g

ニンジン 20g

長ねぎ 1/2本

油 小さじ2

しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
だし汁 80cc

} A

作り方

- ① ひじきは水で戻し、熱湯で茹でザルにあげておく。
- ② 小松菜は長さ4cmに切り、茹でたら冷水にさらし水気をしぼる。
- ③ ニンジンは千切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ニンジンを炒め、ひじき・長ねぎを加えさらに炒める。火が通ったらAを加える。
- ⑤ 煮立ったらおからを加え混ぜ合わせ、火を止めて②を加え混ぜる。