

23日目 昼食

肉団子のスープ煮

材料 4人分 塩分1.3g (1人)

鶏むね挽き肉 (皮なし) 240g

干しシイタケ 2枚

タマネギ 1/2個

片栗粉 大さじ1

白菜 160g 1枚

ニンジン 80g (1/2本)

水 400cc } A
コンソメ 8g }

作り方

- ①干しシイタケは水で戻してみじん切り、タマネギはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏挽き肉・①を入れてしっかりこねる
- ③②を16等分に分け、丸めて片栗粉をまぶす。
- ④沸騰した湯に入れ、浮いてきたら冷水にとり冷ます。
- ⑤白菜は食べやすい大きさにざく切り、ニンジンは千切りにする。
- ⑥鍋にAを入れ沸かし、⑤をやわらかくなるまで煮る。
- ⑦野菜が柔らかくなったら④の肉団子を入れ一煮立ちさせる。

中華風炒め

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

生揚げ 80g

ニンジン 40g (1/4本)

ピーマン 40g (1/2個)

キャベツ 50g (2枚)

タケノコ水煮 40g

油 大さじ1

おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 大さじ1

} A

作り方

- ① 生揚げは食べやすい大きさに切る。ニンジンも拍子切り、ピーマンは薄切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切り、タケノコは千切りにしてボイルし、水気を切る。
- ② フライパンに油を熱しニンジン・ピーマン・キャベツの順に炒める。火が通ったらタケノコ・生揚げを加えて炒め、Aで味付けをする。