

24日目 昼食

焼き魚の土佐酢漬け

材料4人分 塩分0.8g(1人)

魚(金目ダイ) 4切れ(1切れ90g)

塩 少々

マービー(人工甘味料) 小さじ2/3

しょうゆ 小さじ2

だし汁 120cc

酢 大さじ1と1/3

長ねぎ 40g(1/2本)

かいわれ大根 少々

作り方

- ①魚に塩を振る。
- ②魚焼きグリルで焼く。
- ③だし汁を火にかけ、沸騰したらマービーとしょうゆを加えて火を止め、酢を加える。
- ④バットに②を入れ、③で漬けこむ。
- ⑤長ねぎは白髪ねぎにして、かいわれ大根と混ぜる。
- ⑥④を器に盛り付け、⑤をのせる。

鶏肉のつや煮

材料 4人分 塩分0.7g(1人)

鶏ももコマ切れ肉(皮なし) 80g

タマネギ 160g (2/3個)

ニンジン 80g (1/2本)

ピーマン 80g 1個

だし汁 200cc

しょうゆ 大さじ1

マービー(人工甘味料) 大さじ1

片栗粉 大さじ1

} A

作り方

- ①タマネギは薄切り、ニンジンは乱切り、ピーマンは1.5cm角に切る。
- ②Aを鍋に沸かし鶏肉を入れ、色が変わってきたら①の野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。