

27日目 昼食

つみれ汁

材料 4人分 塩分1.4g (1人)

いわしのすりみ 120g

片栗粉 大さじ2

しょうが 少々

大根 120g (1/4本)

ニンジン 40g (1/4本)

長ねぎ 40g (1/3本)

だし汁 600cc

みそ 大さじ2

- ① ボウルにいわしのすりみ・片栗粉・すりおろしたしょうがを入れ混ぜる。8等分にして団子を作る。
- ② 湯を沸かし①の団子を入れる。浮き上がってきたら冷水に取る。
- ③ 大根・ニンジンはいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を沸かし③の大根・ニンジンを茹でる。
- ⑤ みそを溶き、②・長ねぎを入れ一煮立ちさせる。

鶏肉の山椒焼き

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚60g)

しょうゆ 大さじ1と1/2 } A

砂糖 大さじ1と1/3 }

粉山椒 少々

ししとう 2本

長ねぎ 1本

油 大さじ1

作り方

- ① Aを鶏もも肉に揉み込み20分程度おく。
- ② 長ねぎは長さ3cmに切る。

- ③ フライパンに油を熱し①を両面焼きふたをして中まで火を通す。
- ④ 同じフライパンに②の長ねぎとししとうを焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け粉山椒をかける。