

1日目 朝食

卵焼き

材料 4人分 塩分0.2g (1人)

卵 4個

油 小さじ1

大根 120g (1/6本)

しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- ①卵を溶く。
- ②卵焼き器に油を熱し、溶き卵を少量ずつ流し入れ巻く。
- ③大根はすりおろす。
- ④②を切り分け、器に盛り付ける。大根おろしを添えしょうゆをかける。

小松菜の煮浸し

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

ニンジン 60g (1/3本)

小松菜 240g (2/3束)

えのき 40g (1/2パック)

しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
だし汁 400cc

} A

作り方

- ① ニンジンは千切り、小松菜・えのきは長さ3cmに切る。
- ② 小松菜は一度茹でこぼす。
- ③ ②鍋にAを入れ沸かし、ニンジンを入れて柔らかくなったら小松菜・えのきを入れる。