

## 1日目 夕食

### 煮魚

材料 4人分 塩分1.7g (1人)

魚(かじき) 4枚(1枚90g)

しょうゆ 大さじ2

マービー(人工甘味料) 小さじ2

みりん 小さじ2/3

水 300cc

しょうがスライス 1~2枚

小松菜 200g (2/3束)

} A

### 作り方

- ①鍋にAを入れ一煮立ちしたら魚を入れ、落としぶたをして煮る。アクが出てきたら取る。
- ②小松菜を長さ3cmに切り茹でる。
- ③器に①を盛り付け②を添える。

### 和え物

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

ハム 40g (2枚)

白菜 160g (1枚)

サニーレタス 28g (1/4枚)

わかめ 少々

しょうゆ 小さじ2

酢 大さじ1と1/3

ごま油 小さじ1

} A

### 作り方

- ①ハムは幅1cmの短冊切り、白菜・サニーレタスは食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻す。
- ②①をAで和える。