

### 3日目 夕食

#### 鶏肉のオニオン焼き

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

鶏もも肉皮なし 4枚 (1枚60g)

しょうが 少々

タマネギ 120g (1/2個)

酒 大さじ1/2

ごま 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

油 小さじ2

キャベツ 200g

#### 作り方

- ① タマネギは薄切りにしてごまとしょうゆで和える。
- ② 鶏肉にすり下ろしたしょうがと酒を揉み込み下味を付け180℃のオーブンで10分程度焼く。
- ③ ②の鶏肉の上に①をのせて更に10分焼く。
- ④ 付け合わせのキャベツは5mm幅に切り茹でる。
- ⑤ 皿に盛り付けキャベツを添える。

#### 卵豆腐のあんかけ

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

卵 120g (2.5個)

塩 少々

だし汁 120cc } A

ニンジン 20g (1/8本)

みつば 少々

塩 少々

だし汁 120cc } B

片栗粉 小さじ1

- ① 卵とA (だし汁は冷めた物を使う) を混ぜて卵液を作りザルで一度裏ごしをする。
- ② 四角い容器などに流し入れ蒸し器で15~20分蒸す。
- ③ ニンジンは千切り、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ④ Bを鍋に沸かし③を入れ軟らかくなるまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤②を切り分け④のあんをかける。

### 酢の物

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

わかめ 少々

きゅうり 160g (1本)

しょうが 少々

酢 大さじ1と1/3

砂糖 小さじ2

塩 少々

だし汁 大さじ1と1/3

} A

### 作り方

① わかめは水で戻しておく。

② きゅうりは輪切りにし、塩もみをして軽く洗い流す。しょうがは千切りにする。

③ ①・②とAを混ぜ合わせる。