

4日目 昼食

肉うどん

材料 4人分 塩分2.0g (1人・汁を含まない) ☆麺の汁は残して減塩を心がけましょう。

うどん(茹) 4玉(一人260g)

鶏ももコマ切れ肉(皮なし) 160g

油揚げ 16g

白菜 120g(2枚)

長ねぎ 40g(1/2本)

ニンジン 80g(1/2本)

干しシイタケ 4g2枚

しょうゆ 大さじ4

マービー(人工甘味料) 小さじ2

みりん 小さじ1と1/3

だし汁 1L

長ねぎ(薬味用) 適量

} A

作り方

- ① うどんは袋の表示通りに茹でる。
- ② 油揚げは短冊切り、白菜はざく切り、長ねぎは7mm幅の斜め切り、ニンジンは千切り、干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ③ 薬味の長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にAを入れ沸騰したら鶏肉・①を軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 器にうどんを入れ④をかけ薬味の長ねぎをのせる。

キャベツのサラダ

材料 4人分 塩分0.5g(1人)

キャベツ 120g(1枚)

ニンジン 40g

タマネギ 40g

水菜 少々

フレンチドレッシング 大さじ1と1/3

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、ニンジンは千切り、タマネギはスライス、水菜は長さ3c

mに切る。

②キャベツ・ニンジンは茹でて水気を絞る。

③②と残りの野菜を混ぜて器に盛り付けドレッシングをかける。