

4日目 夕食

春雨のふかひれスープ風

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

春雨 8g

ニンジン 40g (1/4本)

にら 20g

きくらげ 2g

卵 40g (1個分)

片栗粉 小さじ1

塩 少々

鶏ガラスープの素 小さじ1

} A

作り方

- ① 春雨は2cm程度に切りお湯で戻し水気をきる。ニンジンは千切り、にらは長さ2cmに切る。きくらげはお湯でもどしボイルして5mm程度の幅に切る。卵は割りほぐしておく。
- ② 湯を沸かしてAを入れる。野菜を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけたら卵を加えて混ぜる。

麻婆豆腐

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

鶏むね挽肉 (皮なし) 120g

絹ごし豆腐 560g

長ねぎ 80g

しょうが 少々

砂糖 大さじ1と1/3

みそ 大さじ1

水 200cc

鶏ガラスープの素 小さじ1

} A

ごま油 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切る。長ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の長ねぎとしょうがを炒める。香りが立ったら鶏挽肉を炒めてAを入れる。

③ 豆腐を入れ豆腐が崩れないように全体を混ぜる。

ごま酢和え

材料 4人分 塩分0.3g (1人)

ちくわ 40g

もやし 100g

きゅうり 40g (1/2本)

ニンジン 40g (1/4本)

すりごま 大さじ2

砂糖 大さじ1

しょうゆ 小さじ2/3

酢 大さじ1と1/3

} A

作り方

- ① ちくわは5mm幅に斜めに切る。もやしは茹でて水気をしぼる。きゅうりは千切りにする。ニンジンは千切りにし茹でて水気をしぼる。
- ② ボールに①を入れAで味付けする。