

13日目 夕食

かじきのピカタ

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

かじき 4切れ (1切れ60g)

塩・コショウ 少々

油 大さじ1と1/2

卵 80g (約1.5個分)

粉チーズ 大さじ1

小麦粉 大さじ3

ケチャップ 40g

作り方

- ① かじきに塩・コショウを振る。
- ② 卵を溶いて粉チーズを混ぜる。
- ③ ①のかじきに小麦粉をまぶし②の卵液を全体に絡める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 器に盛り付けケチャップをかける。

大根の炒め煮

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

大根 200g (1/2本)

ニンジン 80g (1/2本)

いんげん 80 (6本)

油 小さじ2

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3

だし汁 160cc

} A

作り方

- ① 大根・ニンジンは乱切り、いんげんは長さ3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し①の大根・ニンジンを炒める。
- ③ Aを入れ野菜が軟らかくなるまで煮たらインゲンを加えさらに5分ほど煮る。