

15日目 タ

ムニエル

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

魚(サバ) 4枚

塩 1g

小麦粉 大さじ1と1/2

油 大さじ2

作り方

- ①魚に塩を振り、小麦粉を全体にまぶす。
- ②フライパンに油を熱し①を両面焼く。ふたをして中まで火を通す。

高野豆腐の和え物

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

豚もも赤身肉 80g

片栗粉 小さじ1

油 小さじ1

長ねぎ 12g (1/4本)

しょうが 少々

高野豆腐 1枚

きくらげ 4g

にら 24g

もやし 160g

酒 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

水60cc

ごま油 小さじ1

作り方

- ①Aを鍋に入れ一煮立ちさせて煮汁を作る。

②豚肉は細切りにして片栗粉をまぶす。長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。

③高野豆腐は水に浸し絞ってから、5mm幅に切る。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切り茹でる。にらは長さ5cmに切る。

① みじん切りにしたしょうがと長ねぎを油で炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。

② 鍋に③・④・もやしを入れ軟らかくなるまで煮る。水気がなくなったらごま油を回し入れ軽く混ぜる。