

16日目 夕

魚の香味ソース

材料 4人分 塩分 1.1g (1人)

魚(さわら) 4枚(1人60g)

塩・こしょう 少々

長ねぎ 40g

あさつき 少々

しょうが 少々

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1と1/3

ごま油 小さじ1/2

砂糖 小さじ2/3

ごま 小さじ2/3

サニーレタス 少量

作り方

- ①長ねぎは白髪ねぎ、あさつきは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②香味ソースを作る。Aに①のしょうが・ごまを混ぜる。
- ③魚に塩こしょうを振り電子レンジで加熱する(600W5分)。
- ④③の魚を②のソースに浸し味を染み込ませる。味が染み込んだら器に一口大に切ったサニーレタスを盛り付け、その上に魚・白髪ねぎ・あさつきを盛り付けて香味ソースをかける。

ブロッコリーとエビのうま煮

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

むきえび(冷凍) 80g

ブロッコリー 160g (1/2株)

きくらげ 2g

水 200cc

酒 大さじ1

砂糖 小さじ2/3

鶏ガラスープの素 小さじ1/3

} A

塩 小さじ1／3

片栗粉 小さじ1

作り方

①えびは茹でて解凍する。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。きくらげは水で戻し食べやすい大きさに切り一度茹でる。

②鍋にAを入れ沸騰したら①を入れてブロッコリーが柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。