

20日目 昼食

けんちん汁

作り方 4人分 塩分1.2g (1人)

里芋 160g (中3つ)

大根 80g

ニンジン 40g

長ねぎ 40g

油 小さじ1

だし汁 600cc } A

塩 小さじ2/3 }

薄口しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- ① 里芋は一口大、大根・ニンジンはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し大根・ニンジン・里芋を炒める。
- ③だし汁を入れ野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④Aで味を調べ、長ねぎを入れる。

さけのチャンチャン焼き

材料 4人分 塩分1.5g (1人)

さけ 4切れ (1切れ60g)

塩 少々

キャベツ 120g (1枚)

もやし 40g (1/5袋)

赤ピーマン 20g (1/6個)

黄ピーマン 20g (1/6個)

しめじ 40g (1/3パック)

みそ 大さじ2

酒 大さじ1と1/3 } A

みりん 大さじ1と1/3 }

作り方

- ① さけに塩を振る。
- ② キャベツはざく切り、赤ピーマン・黄ピーマンは細切り、しめじは石突きを落としてほぐす。
- ③ ②の野菜とAを混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに鮭をおき③をのせて包む。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分程度焼く。

磯和え

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

小松菜 240g (2/3束)

刻みのり 少々 } A
しょうゆ 小さじ2 }

作り方

- ① 小松菜は長さ4cmに切り茹でる。
- ② ①の水気を絞り、Aで和える。