

20日目 夕食

ビーンズスープ

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

大豆(水煮) 50g

セロリ 40g

タマネギ 40g

コンソメ 4g

水 300cc

作り方

①セロリ・タマネギは1cmのさいの目に切る。

②鍋に湯を沸かし①を5分程度煮る。柔らかくなったらコンソメ・大豆を入れ3分程度煮る。

ハンバーグ

作り方 4人分 塩分1.0g (1人)

豚もも赤身挽肉 240g

タマネギ 200g (1個)

卵 20g (1/2個)

パン粉 大さじ4 } A

塩 少々 }

油 大さじ1

デミグラスソース 大さじ2と2/3 } B

ケチャップ 大さじ1と1/2 }

ブロッコリー 8房

① タマネギはみじん切りにして湯がき、水気をしぼる。卵は溶いておく。

② ボールに挽き肉・A・①を入れ、粘りが出るまで捏ねる。4等分に分け小判型に形成する。

③ フライパンに油を熱し、②のタネを両面焼く。(ふたをして中まで火を通す)

④ Bを混ぜ合わせソースを作る。

⑤ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。

⑥ ③を器に盛り付け④のソースをかけ、ブロッコリーを添える。