

24日目 夕食

ハンバーグ

作り方 4人分 塩分1.8g (1人)

豚もも赤身挽肉 240g

タマネギ 200g (1個) (A)

卵 20g (1/2個)

パン粉 大さじ4
牛乳 大さじ1
塩 少々 } C

油 大さじ1

タマネギ 80g (1/2個) (B)

マッシュルーム缶 20g
デミグラスソース 大さじ2と2/3
ケチャップ 大さじ1と1/2 } D

インゲン 80g (8本)

ニンジン 80g (1/2本)

マービー (人工甘味料) 大さじ1/2

- ① タマネギ (A) はみじん切りにして茹で、水気をしぼる。卵は溶いておく。
- ② ボウルに挽き肉・C・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を両面焼く。(ふたをして中まで火を通す)
- ④ タマネギ (B) は薄切りにして茹でる。
- ⑤④とDを鍋に入れ焦げないように混ぜながら弱火で熱しソースを作る。
- ⑥インゲンは食べやすい長さに切り茹でる。ニンジンは食べやすい大きさに切り鍋に入れ、マービーとニンジンがかぶるくらいの水を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ⑦③を器に盛り付け⑤のソースをかけ、インゲンとニンジンを添える。

野菜ソテー

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

むきえび (冷凍) 80g

タマネギ 80g (1/2個)

ニンジン 40g (1/4本)

キャベツ 120g (1枚)

ニラ 40g (1/3束)

きくらげ 少々

油 大さじ1

塩 小さじ1/3

作り方

① エビはボイルする。

②タマネギは薄切り、ニンジンも千切り。キャベツはざく切り、ニラは長さ3cmに切る。きくらげは水で戻してボイルし、食べやすい大きさに切る。

③ フライパンに油を熱し、タマネギ・ニンジンを炒める。キャベツ・ニラ・きくらげ・①を加え炒めたら塩で味を付ける。