

## 25日目 夕食

### かに玉風卵焼き

材料 4人分 塩分1.9g (1人)

卵 4個

かに風かまぼこ 80g

たけのこ水煮 40g

タマネギ 40g (1/4個)

長ねぎ 40g (1/2本)

グリーンピース (冷凍) 40g

干しシイタケ 4枚

しょうゆ 大さじ1 } A  
砂糖 大さじ1 }

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1 } B  
砂糖 小さじ2 }  
酢 大さじ1 }

だし汁 160cc

片栗粉 大さじ1

### 作り方

- ① 卵は溶いて、かに風かまぼこはほぐしておく。
- ② たけのこ水煮は千切りにしてボイルしておく。タマネギは薄切り、長ねぎは小口切りにする。干しシイタケは水で戻して千切りにする。
- ③ ボウルに①・②・Aを加え混ぜ合わせる。
- ④ 卵焼き器に油を熱し③の卵液を数回に分けて入れ焼く。
- ⑤ 鍋にだし汁を沸かしBを入れ水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ ④を切り分けお皿に盛り付け⑤をかける。

### ナムル

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

小松菜 200g (2/3束)

もやし 120g (1/2袋)

ニンジン 80g (1/2本)

ごま 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2

} A

#### 作り方

- ① 小松菜は長さ4cm、ニンジンは千切りに切る
- ② ①ともやしをそれぞれ茹でて水気をしぼる。
- ③ Aで和える。