

26日目 昼食

鶏肉の照り焼き

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚90g)

しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1と1/3 } A

油 小さじ1

ほうれん草 120g (1/3束)

バター 小さじ1

塩 少々

作り方

- ① ボウルにAを入れ鶏もも肉を漬け20分程度おく。
- ② フライパンに油を熱しふたをして①を両面焼く
- ③ ほうれん草は長さ4cmに切る。フライパンにバターを熱し溶けたら炒める。塩で味付けをする。

中華風和え物

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

ちくわ 20g

もやし 200g (1袋)

きゅうり 40g (1/2本)

ニンジン 40g (1/4本)

わかめ 少々

ごま 小さじ1
ごま油 小さじ1 } A
しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ2

作り方

- ① ちくわは斜め0.5cm幅に切る。きゅうりは斜め半月切りにする。ニンジンは千切りにする。
- ② ①のニンジンともやしはそれぞれ茹でて水気をしぼる。

③ わかめは水で戻しておく。

④ ①のちくわ・きゅうり・②・③をAで和える。