

## 26日目 夕食

### 魚のチーズ焼き

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

魚(かじき) 4枚(1枚60g)

タマネギ 80g (1/2個)

ピーマン 20g (1/3個)

トマトピューレ 40g

ケチャップ 40g

チーズ 40g

### 作り方

- ① タマネギはみじん切り、ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に①のタマネギ・トマトピューレ・ケチャップを入れ、水気が少なくなるまで火にかける。
- ③ アルミホイルに魚をのせ、②のトマトソース、ピーマン、チーズの順にかけて包む。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。

### ニース風サラダ

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

サニーレタス 80g 2枚

じゃが芋 120g (1個)

インゲン 40g (2本)

きゅうり 40g (1/2本)

ミニトマト 4個

ノンオイルフレンチドレッシング 大さじ2と1/2

### 作り方

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにざく切りにする。じゃが芋は1cm角に切り茹でてザルにあけ冷ましておく。インゲンは長さ3cmに切る。きゅうりは斜め半月切りにする。
- ② ボウルにじゃが芋・インゲン・きゅうりを入れドレッシングで和える。
- ③ 器にサニーレタスをしき②を盛り付け、ミニトマトを添える。

## まさご和え

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

たらこ 40g

ニンジン 160g (2/3本)

しらたき 40g

塩 少々

油 小さじ2

## 作り方

- ① たらこは皮を取り除きほぐす。
- ② ニンジンは千切りにする。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切り、茹でる。
- ④ 鍋に油を熱し②を炒め、火が通ったら①・③・塩を加え炒める。