

27日目 夕食

田舎風みそ焼き

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

魚(さわら) 4枚(1枚40g)

みそ 大さじ1

ハーフカロリーマヨネーズ 大さじ2と1/2

しめじ 40g (1/2パック)

かいわれ大根 少々

作り方

- ① しめじは石突きを切り落としほぐす。
- ② ボウルにみそとマヨネーズを入れよく混ぜたら①を加え混ぜる。
- ③ 魚を180℃のオーブンで10分焼き、②をのせさらに5分焼く。
- ④ お皿に盛り付けたらかいわれ大根をのせる。

擬製豆腐のみぞれあんかけ

材料 4人分 塩分1.2g (1人)

絹ごし豆腐 240g

卵 1.5個

ニンジン 40g (1/4本)

たけのこ水煮 40g

グリーンピース 12g

干しシイタケ 2枚

しょうゆ 小さじ2
マービー(人工甘味料) 小さじ1

} A

油 小さじ2

大根 120g (1/4本)

あさつき 少々

塩 少々
しょうゆ 小さじ2/3
みりん 小さじ2/3

} B

だし汁 200cc

片栗粉 小さじ1

作り方

- ① ニンジン・たけのこ水煮は千切り、干しシイタケは水で戻して千切りにする。
- ② たけのこはボイルする。
- ③①のニンジン・干しシイタケ・②をシイタケの戻し汁とAで煮る。
- ④ボウルに絹ごし豆腐を入れほぐす。
- ⑤ボウルに卵を割り、溶く。③・④・グリーンピースを加え混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱皿に油を塗り、⑤の卵液を流し入れ180℃のオーブンで10分程度焼く。
- ⑦大根はすりおろしておく。あさつきは小口切りにする。
- ⑧鍋にだし汁を沸かし、Bを加える。水溶き片栗粉でとろみを付け、大根おろしを加え一煮立ちさせる。
- ⑨⑥を切り分け器に盛り、⑧のあんをかけたらあさつきを散らす。

酢の物

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

きゅうり 160g (1本)

かに風かまぼこ 40g

わかめ 少々

砂糖 小さじ2

塩 少々

酢 大さじ1と1/3

だし汁 大さじ1

} A

作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。かに風かまぼこはほぐしておく。わかめは水で戻す。
- ② ①をAで和える。