

28日目 昼食

おかめうどん

材料 4人分 塩分2.2g (1人)

☆麺の汁は残して減塩を心がけましょう。

うどん(茹) 4玉(一人260g)

鶏もも肉(皮なし) 4枚(1枚40g)

卵 2個

油揚げ 1枚

干しシイタケ 4枚

麩 4個

小松菜 120g (1/3束)

しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ1

だし汁 200cc

A

しょうゆ 大さじ4

マービー(人工甘味料) 小さじ2

みりん 小さじ1と1/3

B

だし汁 1L

長ねぎ 30g (1/2本)

作り方

- ① うどんは袋の表示通りに茹でる。
- ② 油揚げは1枚を4等分に切り熱湯で油抜きをする。干しシイタケは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵はゆで卵にして、半分に切る。小松菜は長さ3cmに切り茹でる。長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にAを煮立たせ②・鶏もも肉・麩を煮る。
- ⑤ 鍋にBを煮立たせめんつゆを作る。
- ⑥ 器にうどんをよそり、③・④を盛り付け⑤をかける。

さつまいもとニンジンのサラダ風

材料 4人分 塩分0g (1人)

さつまいも 120g

ニンジン 80g (1/2本)

セロリ 20g (1/5本)

サラダ菜 20g (2枚)

マービー 小さじ2

オリーブオイル 大さじ1

酢 小さじ2

ごま 小さじ1

} A

- ① さつまいも・ニンジン・セロリはスティック状に切る。サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①のさつまいも・ニンジンはそれぞれ茹でる。
- ③ ①のセロリ・②をAで和える。
- ④ 器にサラダ菜をしき、③を盛り付ける。