

□夕食		□材料	□手順概要
牛肉野菜炒め	□副材料 片栗粉 少々 (参考: nr0**)	牛肉 800g	1) 材料を切る。
■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・砂糖(小さじ1) ・麵つゆ(大さじ3～) ・塩胡椒(少々) *		* * * * キャベツ 350 * もやし 200 * ニラ 100 * 人参 300 * * *	2) 牛肉に塩胡椒、片栗粉をまぶす。 3) 炒める。 * * * * *
春雨サラダ	□副材料 * *	春雨 戻し済	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。
■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *		胡瓜 150 * 青菜 200 * パプリカ 150 * * * * * * *	* 青菜は茹でる。 * * * * *
大根と椎茸のソボロあんかけ	□副材料 片栗粉 少々 胡麻 大さじ3	大根 400	1) 材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) ・味醂(大さじ2)		椎茸 80 ブロッコリー 180 挽肉 200g * * * *	2) 溶き片栗粉であんかけする。 * * * * *
ミックスベジタブルと玉葱のスープ	□副材料 * *	ミックスベジタブル 100	* *
■参考調味料 ・トリガラ ・酒 ・塩胡椒 ・醤油		玉葱 250 * *	* * * *
ご飯		* *	* *
*		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ツナともやしの胡麻和え	□副材料 胡麻 大さじ5	ツナ缶 140g	1) もやし、インゲンを切り、茹でる。
■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *		もやし 200 インゲン 160 * * * *	2) ドレッシング、胡麻と和える。 * * * *
ハンペンとピーマンの炒め物	□副材料 花かつお 1袋	ハンペン 200g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)		ピーマン 200 * * * *	2) 花かつおをふる。 * * *
長葱と麩の味噌汁	□副材料 * *	長葱 100	* *
■参考調味料		麩 2ヶ/人相当	* *
ご飯		* *	* *
*		* *	* *

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
*口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。