

□夕食	□材料	□手順概要	
カレー風味炊き込みピラフ <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・マギーブイヨン(3ヶ) ・醤油(少々) ・カレー調味料(少々)	<b>□副材料</b> * * (参考:nr0**)	米 4~5合 鶏肉 300g 玉葱 200g ミックスベジタブル 150g * * *	<b>□手順概要</b> 1) 鶏肉、玉葱を切り、ミックスベジタブルと炒める。 * マギーブイヨン以外の調味料を加えて炒める。 2) 炊飯器に、米、1)、マギーブイヨン、水を加え炊く。 * 水は、少なく固めに炊飯する。 3) 炊きあがり、味見をし、カレー粉、醤油で調整し、蒸らす。 * * *
チーズとコンビーフのサラダ <b>■参考調味料</b> ・粉チーズ(少々) ・ドレッシング(少々) * * *	<b>□副材料</b> * *	コンビーフ 100g ホウレンソウ 200g スクィーニ 170g パプリカ 150g 人参 100g *	<b>□手順概要</b> 1) コンビーフに、粉チーズ、ドレッシングを加え、ほぐす。 * 切っても良い。 2) 野菜を切り、一度茹で、湯切して、1)と和える。 * * * *
温泉玉子 <b>■参考調味料</b> ・ポン酢醤油(少々) * * * *	<b>□副材料</b> 花カツオ 1袋	温泉玉子 9ヶ 大根 250g カイワレ 50g * * *	<b>□手順概要</b> 1) カイワレを切り、大根をおろす。 2) 温泉玉子に、カイワレ、大根おろしを添え、花カツオ、ポン酢醤油をかける。 * * *
マカロニと豆のスープ <b>■参考調味料</b> ・トリガラ(大さじ2) ・塩胡椒、醤油(少々) * *	<b>□副材料</b> * *	マカロニ 100g 五色豆 250g 味付もやし 200g * *	<b>□手順概要</b> 1) マカロニを茹でる。 2) 五色豆、味付もやし、調味料と煮る。 * * *
ゼリー		* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
コホウ揚げと大根の煮物 <b>■参考調味料</b> ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・胡麻油(少々) ・味醂(大さじ2)	<b>□副材料</b> 胡麻 大さじ3	コホウ揚げ 150g 玉葱 150g 大根 200g * *	<b>□手順概要</b> 1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
小松菜と厚揚げの炒め物 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2~)	<b>□副材料</b> * *	小松菜 200g 人参 150g 厚揚げ 350g *	<b>□手順概要</b> 1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 花カツオをかける。 * *
長葱とレンコンの味噌汁 <b>■参考調味料</b> *	<b>□副材料</b> * *	長葱 150g レンコン 130g	* *
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。