

□夕食	□材料	□手順概要	
鶏唐揚げ ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・塩胡椒(少々) ・ソース(少々)	□副材料 片栗粉 少々 * * * * (参考:nr0**)	□材料 鶏肉 1000g * トマト 300 キャベツ 650 パプリカ黄色 180 *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) 野菜は混ぜ、付け合わせ。 3) 鶏肉に塩胡椒、片栗粉をして、揚げる。 4) 配膳時、ソースをかける。 *
高野豆腐煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	□副材料 花カツオ 1袋	□材料 高野豆腐 2枚 里芋 200 レンコン 200 人参 220 インゲン 100	□手順概要 1) 材料を切り、煮る。 2) 花カツオを、かける。 * *
白滝と大根の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	□材料 白滝 320g 大根 400 青菜 250 カニカマ 80g *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) 青菜、白滝を茹でる。 3) 材料を胡麻、ポン酢醤油で和える。
しめじと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	□材料 しめじ 130 麩 2ヶ/人相 * * *	* * * *
若布ごはん *	* *	* *	*ダンテで調理し、配達します。 *

□朝食	□材料	□手順概要	
ササミとキュウリの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	□材料 鶏ササミ 200g 胡瓜 260 もやし 200 * *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) もやし、鶏ササミを茹でる。 3) マヨネーズで、和える。 * *
パプリカ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ2)	□副材料 * *	□材料 玉子 6ヶ パプリカ赤色 250 ツナ 70g *	□手順概要 1) パプリカを切る。 2) 溶き玉子、ツナと炒る。 * *
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	□材料 じゃが芋 300 若布 大さじ5 * *	* *
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。