

□夕食	□材料	□手順概要	
中華おこわ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・鶏がら(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・味醂(大さじ3) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ5 * * (参考:nr0**)	もち米 1000g(6.5合) 豚肉 550g 人参 100 長葱 160 生姜 少々 椎茸 100	1) 材料を切り、炒める。 2) 炊飯器に、もち米、1)の具、水をセットし、炊飯する。 * 時間に余裕があれば、もち米を水浸しておく。 3) 炊きあがったら、味見をして、醤油で調味する。
春雨サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 * * *	春雨 戻し済 もやし 200 大根 230 トマト 200 * *	1) 材料を切り、ドレッシングと和える。 * * * *
焼餃子 ■参考調味料 ・添付タレ * * *	□副材料 * * * *	冷凍焼餃子 48ヶ * * *	1) 餃子を作り方を参照し、焼く。 2) 配膳時、タレをかける。 *
若布とキノコのスープ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩(少々) * ゼリー	□副材料 片栗粉 少々	舞茸 90 エノキ 170 玉子 1ヶ 若布 大さじ3 * *	1) キノコを切り、煮る。 2) 溶き玉子をスープにふわりと落とす。 3) 若布、溶き片栗粉を加える。 * *

□朝食	□材料	□手順概要	
厚揚げと青菜の炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	厚揚げ 370g 青菜 400 パプリカ 200 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
オクラおろし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 花かつお 1袋	オクラ 150 大根 330 * *	1) 大根を切り、おろす。 2) オクラを解凍し、大根おろしにのせる。 3) 配膳時、花かつお、ポン酢醤油をかける。 *
小葱と蒲鉾のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	小葱 50 蒲鉾 120g 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。