

| □夕食 | □材料 | □手順概要 | |
|---|---|--|---|
| 豚肉冷し胡麻しゃぶ ■参考調味料 ・胡麻ダレ(少々) * * * * | □副材料 胡麻 大さじ5 * * * * (参考:nr0**) | 豚肉 1050g * 人参 120 もやし 200 玉葱 700 青菜 250 * * | 1)材料を切り、茹でる。 2)豚肉を固くならないように茹で、冷やす。 3)豚肉に野菜を添え、胡麻ダレをかける。 * * * * |
| 蕪と味もやしの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) ・胡麻油(少々) * * | □副材料 * * | キムチ味もやし 200 蕪・葉 380 シヤコ 少々 * * | 1)材料を切る。*蕪・葉は茹でる。 2)調味料、シヤコで和える。 * * * |
| 南瓜とピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) | □副材料 片栗粉 少々 | 南瓜 350 ピーマン 130 挽肉 220g * | 1)材料を切る。 2)ピーマンと挽肉を炒める。 3)南瓜、溶き片栗粉を加え、加熱する。 * |
| 白菜と生姜のスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(少々) | □副材料 * | 白菜 410 インゲン 50 生姜 少々 * | 1)材料を切り、煮る。 * * |
| ご飯 * | * * | * * | |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 | |
|---|----------------|---------------------------------------|--|
| 茄子味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・味噌(少々) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) | □副材料 * | 茄子 460 ホウレンソウ 250 舞茸 80 * | 1)材料を切り、炒める。 * * * |
| 笹蒲鉾おろし和え ■参考調味料 ・醤油(少々) * * | □副材料 * * | 笹蒲鉾 450g 大根 450 生姜 少々 人参 100 | 1)笹蒲鉾、人参を切り、湯通し。 2)大根、生姜をおろし、混ぜる。 3)材料を和える。 * |
| 小葱と素麺のおすまし ■参考調味料 * * * | □副材料 * | 小葱 50 素麺 2束 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。