

□夕食		□材料	□手順概要
天津井		玉子 20ヶ	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	カニカマ 80g	2) 1)をザルにあげ、具と汁を分ける。
・胡麻油、醤油(大さじ2～)	紅生姜 少々	長葱 150	3) 2)の具のみと玉子を玉子焼きする。
・トリガラ(大さじ2)	片栗粉 少々	竹の子 140	4) 具入り玉子焼きを人数分に切り分ける。
・酒(大さじ3)	* *	人参 100	5) 2)の汁のみを溶き片栗粉と混ぜ、アンを作る。
・砂糖(大さじ3)	(参考: nr0**)	椎茸 80g	6) ご飯に具玉子焼き、アンをかけ、紅生姜をのせる。
・酢(大さじ1)		*	
水菜と春雨のサラダ		水菜 150	1) 材料を切り、ポン酢醤油で和える。
■参考調味料	□副材料	春雨 戻し済	*
・ポン酢醤油(少々)	* *	大根 340	*
*	*	トマト 250	*
*		*	*
*			
キンピラゴボウ		牛蒡 130	1) 材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料	□副材料	人参 250	2) 胡麻をふる。
・サラダ油(大さじ2)	胡麻 大さじ3	鶏肉 320	*
・出汁素(大さじ2)		*	*
・味醂(大さじ3)			
・醤油(大さじ3)			
若布スープ		若布 大さじ5	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	玉葱 100	*
・トリガラ(大さじ2)	生姜 少々	もやし 200	*
・醤油(少々)	*	*	
・酒(大さじ2)			
ご飯		*	* 天津井用
杏仁豆腐		*	* 一部プリン

□朝食		□材料	□手順概要
ポテトサラダ		じゃが芋 500	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	胡瓜 150	2) 胡瓜以外を茹でて、つぶす。
・マヨネーズ(少々)	*	ペーコン 100g	3) 胡瓜、マヨネーズを加えて和える。
*		人参 100g	*
*			
*			
キャベツソボロ炒め		キャベツ 350	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	挽肉 230g	*
・醤油(大さじ2～)	*	玉葱 100	*
・サラダ油(大さじ1)	*	*	*
・味醂(大さじ3)			
・塩胡椒(少々)			
アゲと白菜の味噌汁		アゲ 80g	*
■参考調味料	□副材料	白菜 350	*
*	*	*	*
*			
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。