

□夕食		□材料	□手順概要
魚の蒲焼き風		魚 11ヶ	1) 豆もやしを茹で、カイワレと混ぜる。
■参考調味料	□副材料	生姜 少々	2) 魚に小麦粉を少しまぶし、両面素焼きする。
・出汁素(大さじ2)	小麦粉 少々	*	3) おろし生姜、調味料を混ぜ、炒めた魚と
・味醂(大さじ4)		カイワレ 50	フライパンで焼く。
・砂糖(大さじ2)		豆もやし 320	4) 豆もやし、カイワレ、切ったミニトマトを魚に添える。
・醤油(大さじ3～)		ミニトマト 150	*
・サラダ油(大さじ2)	(参考:nr0**)		
オクラ納豆		オクラ 150	1) 大根をおろす。
■参考調味料	□副材料	納豆 10ヶ	2) 解凍したオクラ、納豆を大根おろしで和える。
・添付タレ	*	大根 580	3) 添付のタレをかける。
*		*	*
*		*	*
*			
南瓜とキャベツの炒め和え		南瓜 270	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	キャベツ 500	2) トレッシングで和える。
・サラダ油(大さじ2)	*	コーン 140	*
・酒(少々)		*	*
・トレッシング(少々)			
椎茸と小葱の味噌汁		椎茸 100	*
■参考調味料	□副材料	小葱 50	*
*	* *	*	*
*	*	*	
*	*		
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
厚揚げ生姜焼き		厚揚げ 350g	1) 材料を切り、生姜をおろす。
■参考調味料	□副材料	生姜 少々	2) フライパンで焼く。
・サラダ油(大さじ2)	花カツオ 2袋	インゲン 50	3) 花カツオをふる。
・酒(大さじ2)		パプリカ 180	*
・麺つゆ(大さじ3～)		*	
*			
青菜ツナ和え		青菜 230	1) 材料を切り、茹でる。
■参考調味料	□副材料	ピーマン 120	2) トレッシング、胡麻、ツナで和える。
・トレッシング(少々)	胡麻 大さじ3	ツナ缶 140g	*
*	*	キャベツ 260	*
*			
*			
しめじと人参の味噌汁		しめじ 160	*
■参考調味料	□副材料	人参 210	*
*	*	若布 大さじ3	*
*			
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。