

□夕食	□材料	□手順概要	
白身魚のムニエル ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) *	□副材料 小麦粉 少々 * * (参考: nr0**)	魚 9ヶ * 大根 190 青菜 450 トマト 200 * *	1) 野菜を切る。 2) 魚に塩胡椒、小麦粉をふり、フライパンで焼く。 3) 魚を取り出したフライパンで、野菜を炒める。 4) 魚に野菜を添える。
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・カレー粉(少々) *	□副材料 *	ジャガ芋 550 人参 130 胡瓜 80 玉葱 360 ハム 50g	1) 玉葱をキサミ、ハム、塩胡椒、カレー粉と炒める 2) ジャガ芋、人参、胡瓜を切る。 3) ジャガ芋、人参を茹で、つぶす。 4) 材料全部をマヨネーズで和える。 *
茄子とピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・ト리카ラ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ3) ・醤油(少々)	□副材料 *	茄子 300 ピーマン 100 豚肉 300g 生姜 少々	1) 茄子、ピーマンを切る。 2) 生姜をおろす。 3) 調味料、おろし生姜で炒める。 *
ベーコンとコーンのスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒、酒(少々) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 * * *	ベーコン 100g コーン 140 カイワレ 50 *	1) ベーコンを細かく切り、調味料、コーンと煮る。 2) 火を止め、カイワレを加える。 *
ご飯 *	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
キャベツと挽肉の味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・味噌(少々) ・味醂(大さじ2)	□副材料 *	キャベツ 300 挽肉 210g 大豆 150 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
もやしと白菜漬けの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料 * *	もやし 200 人参 130 白菜漬け 300 *	1) 材料を切る。 2) もやし、人参を茹でる。 3) 白菜漬けを加え、ポン酢醤油で和える。 *
茗荷と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	茗荷 少々 麩 2ヶ/人相当 インゲン 100	* * *
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。