

□夕食		□材料		□手順概要
牛肉しぐれ煮		牛肉	1100g	1) 材料を切る。＊生姜は刻む。
■参考調味料	□副材料	白滝	160g	2) 青菜は茹でる。
・麵つゆ(大さじ3～)	生姜 少々	椎茸	90	3) 牛肉、生姜を炒める。
・サラダ油(大さじ1)	胡麻 大さじ3	長葱	150	4) 調味料、白滝、椎茸、長葱を加えて、煮る。
・酒(大さじ3)		青菜	440	5) 調味し、青菜、胡麻を加え、水分を減らす。
・砂糖(大さじ2)		＊		＊
・味醂(大さじ3)	(参考: nr0**)			
セロリと大豆の炒め和え		セロリ	150	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	大豆	150	2) セロリ以外を炒める。
・ポン酢醤油(少々)	＊	人参	200	3) 火を止め、セロリを加え、ポン酢醤油で和える。
・胡麻油(大さじ1)		鶏ササミ	300g	＊
・味醂(大さじ2)		＊		＊
・出汁素(大さじ2)				
＊				
ゴボウサラダ		ゴボウサラダ	600	1) レタス、カイワレを切る。
■参考調味料	□副材料	レタス	300	2) ゴボウサラダに添える。
＊	＊	カイワレ	50	＊
＊		＊		＊
＊				
＊				
なめこ味噌汁		なめこ	80	＊
■参考調味料	□副材料	竹の子	120	＊
＊	＊	＊		＊
＊	＊	＊		
＊				
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
竹輪と春雨の炒め物		竹輪	150g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	春雨 戻し済		＊
・サラダ油(大さじ1)	＊	白菜	520	＊
・味醂(大さじ1)		人参	80	＊
・醤油(大さじ2～)		＊		
・出汁素(大さじ1)				
ズッキーニとシシトウのツナ和え		ズッキーニ	410	1) 材料を切り、茹でる。
■参考調味料	□副材料	シシトウ	70	2) ツナを加え、ドレッシングで和える。
・ドレッシング(少々)	胡麻 大さじ3	ツナ缶	140g	＊
＊	＊			＊
＊				
大根と蒲鉾のおすまし		大根	350	＊
■参考調味料	□副材料	蒲鉾	120g	＊
＊	＊	＊		＊
＊		＊		＊
＊				
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。