

□夕食		□材料		□手順概要
トンカツ		豚肉	10枚	1) 野菜を細切りして、混ぜる。＊コールスロー
■参考調味料	□副材料	玉子	2ヶ～	2) 豚肉をスジ切りし、塩胡椒をふる。
・サラダ油(鍋底3cm～)	小麦粉 少々	＊		3) 小麦粉、溶き玉子、パン粉をつけ、油揚げする。
・塩胡椒(少々)	パン粉 少々	キャベツ	400	4) トンカツを切り、1)を添え、ソースをかける。
・ソース(少々)		人参	130	＊
＊		カイワレ	50	＊
＊	(参考:nr0**)			
厚揚げの生姜炒め		厚揚げ	350g	1) 材料を切る。＊生姜はおろす。
■参考調味料	□副材料	青菜	440	2) 厚揚げを先に炒め、青菜、エリンギを加え炒める。
・醤油(大さじ2)	生姜 少々	エリンギ	120	＊
・サラダ油(大さじ1)		＊		＊
・味醂(大さじ2)		＊		＊
・出汁素(大さじ2)				
＊				
水菜とトマトのサラダ		水菜	170	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。
■参考調味料	□副材料	トマト	500	＊胡瓜は、多すぎる場合、次の日に使って下さい。
・ドレッシング(少々)	＊	胡瓜	300	＊
＊		ハム	110g	＊
＊				
＊				
もやしとしめじの味噌汁		もやし	200	＊
■参考調味料	□副材料	しめじ	150	＊
＊	＊	＊		＊
＊	＊	＊		
＊				
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ホウレンソウとササミの炒め		ホウレンソウ	200	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	鶏ササミ	250g	＊
・サラダ油(大さじ1)	＊	玉葱	270	＊
・味醂(大さじ1)		人参	130	＊
・醤油(大さじ2～)		＊		
・出汁素(大さじ1)				
エノキとレタスの和え物		エノキ	170	1) 材料を切り、下茹でする。
■参考調味料	□副材料	レンコン	130	2) マヨネーズで和える。
・マヨネーズ(少々)	胡麻 大さじ3	レタス	200	＊
＊	＊			＊
＊				
豆腐と長葱の味噌汁		豆腐	200g	＊
■参考調味料	□副材料	長葱	110	＊
＊	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。