

□夕食	□材料	□手順概要	
麻婆豆腐 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * * * *	□副材料 * * (参考:nr0**)	麻婆豆腐素 9人分 豆腐 1500g 挽肉 300g 生姜 少々 長葱 120 * * *	1) 生姜、長葱を刻み、挽肉と炒める。 2) 豆腐を切り、水切りする。 3) 麻婆豆腐素の作り方を参照して下さい。 * * *
もやしと胡瓜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	もやし 400 胡瓜 440 人参 160 竹輪 150g * *	1) 材料を切る。 2) 人参、竹輪を茹でる。 3) ドレッシング、胡麻で和える。 * *
キャベツとコンビーフのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 *	キャベツ 600 パプリカ 140 コンビーフ 100g *	1) 材料を切る。 2) コンビーフをほぐす。 3) キャベツ、パプリカを茹でる。 4) 温かいうちに、コンビーフを加え、塩胡椒マヨネーズで和える。
玉子スープ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ3)	□副材料 片栗粉 少々 *	玉子 4ヶ カイワレ 50 玉葱 270 *	1) 玉葱をキザミ、調味料で煮る。 2) 玉子を落とし、かき玉子にする。 3) 溶き片栗粉でトロミをつけ、カイワレを加える。
ご飯 *	* *	* *	

□朝食	□材料	□手順概要	
エノキと大豆のさっぱり煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・酢(少々)	□副材料 花かつお 1袋	エノキ 180 大豆 150 青菜 360 * * *	1) 材料を切り、調味料で煮る。 2) 花かつおをふる。 * *
白菜と鶏ササミの胡麻炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	白菜 500 鶏ササミ 165g 人参 100 * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * *
大根と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	大根 270 若布 大さじ5 * * *	* * * *
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。