

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|---|---|---|
| ナシゴレン ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ナシゴレン素(少々) ・ケチャップ(少々) * | □副材料 * * * (参考:nr0**) | 玉葱 550 鶏肉 850g パプリカ 150 ご飯 人数分 胡瓜 230 ミニトマト 250 |
| 1) 材料を切る。 2) 玉葱、鶏肉、パプリカ、調味料で炒める。 3) ご飯を加え、炒め、味見する。(辛味など) 4) 胡瓜、ミニトマトをちらす。 * 胡瓜は塩もみしておく。 * ナシゴレン素は人数分ではないので、塩胡椒ケチャップなどで味を加えてください。 | 青菜 440 タマゴ 5ケ もやし 400 白滝 160g * | 1) タマゴを茹で、ほぐす。 2) 青菜、白滝を切り、もやしと茹でる。 3) ゆで卵を加え、ドレッシングで和える。 * * |
| エリンギと大根のさっぱり煮 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・酢(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) | □副材料 胡麻 大さじ3 | エリンギ 240 大根 320 挽肉 250g * * * |
| 1) 材料を切り、煮る。 * * * | 生姜 スープ 少々 長葱 140 ミックスベジタブル 150 | * * * |
| 生姜スープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(少々) | □副材料 * * | * * * |
| ご飯 * | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|--|--|--|
| 大豆とレンコンの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) | □副材料 花カツオ 1袋 | 大豆 150 レンコン 130 豚肉 380g * * |
| 1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * * | じゃが芋 400 人参 150 タラコふりかけ 28g インゲン 60 | 1) 材料を切り、茹でる。 2) タラコ、マヨネーズで和える。 * * |
| じゃが芋タラコマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * | □副材料 * * | * * |
| 大根と若布のおすまし ■参考調味料 * * | □副材料 * | 大根 260 若布 大さじ3 麩 2ケ/人相当 * * * |
| * * | * * | * * |
| ご飯 果物 | * * | * ナシゴレン用 * |

□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。