

□夕食	□材料	□手順概要	
鶏テンぷらと野菜のゴマダレ <b>■参考調味料</b> ・ゴマダレ(少々) ・サラダ油(鍋底3cm～) * * *	<b>□副材料</b> 天婦羅粉 少々 * (参考:nr0**)	鶏肉 800g 白菜 350 青菜 370 人参 280 白滝 160g * *	1) 材料を切り、鶏肉以外を茹で、混ぜる。 2) 鶏肉に溶き天ぷら粉をつけ、油で揚げる。 *強めに揚げ、衣に色がついても良い。 3) 鶏天婦羅に野菜を添え、ゴマダレをかける。
生ハムサラダ <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * * * *	<b>□副材料</b> *	生ハム 90g サニーレタス 170 ピーマン 120 ミニトマト 180 *	1) 材料を切り、ドレッシングと和える。
セロリとペーコンの炒め <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	<b>□副材料</b> *	ペーコン 105g セロリ 200 玉葱 470	1) 材料を切り、炒める。
長葱とアゲの味噌汁 <b>■参考調味料</b> * * *	<b>□副材料</b> * 1袋 *	長葱 110 アゲ 100g * *	* * *
ご飯 *	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
牛蒡とアツアゲの含め煮 <b>■参考調味料</b> ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々)	<b>□副材料</b> *	牛蒡 180 厚揚げ 350 豚肉 290g * *	1) 材料を切る。 2) 牛蒡を下茹でし、豚肉は湯通しする。 3) 材料を煮る。
ホウレン草と鮭ほぐし身の和え物 <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * *	<b>□副材料</b> * *	ホウレン草 200 もやし 220 鮭ほぐし身 50g	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシング、鮭ほぐし身と和える。
大根と豆腐の味噌汁 <b>■参考調味料</b> * *	<b>□副材料</b> *	大根 300 豆腐 200g * * *	* * * *
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。