

□夕食	□材料	□手順概要
焼餃子 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) ・胡麻油(少々) * * *	餃子 60ヶ * キャベツ 440 もやし 400 人参 220 *	1) 野菜を切り、茹でる。*つけあわせ。 2) 餃子を袋に記載されている方法で焼く。 3) 餃子に野菜を添え、ポン酢醤油、胡麻油を混ぜた調味料をかける。 * *
又焼サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	チューシュー 150g 胡瓜 360 パプリカ 150 青菜 230 *	1) 野菜を薄切り、チューシューを細切する。 2) 青菜を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 * *
手羽先煮込みほぐし ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・砂糖(大さじ5) ・醤油(大さじ3～) ・酒(大さじ2)	鶏手羽先 700g 玉葱 250 大根 470 *	1) 手羽先を調味料、生姜、少量の水で煮る。 2) 途中、大根、玉葱を切り加え、煮る。 3) 骨から、肉が外れやすくなったら、火を止める。 4) 熱いうちに、鍋の中で、骨だけ除き、冷ます。 *
エリンギとハムのスープ ■参考調味料 ・マギーブイヨン(4袋) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2)	エリンギ 160 ハム 80g 長葱 150 *	1) 材料を切り、煮る。 * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ニラとカニカマのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	ニラ 50 カニカマ 80g ミニトマト 180 カイワレ 50 *	1) 材料を切る。 2) ニラを茹でる。 3) ドレッシングで和える。 *
沢庵漬けの炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) *	沢庵漬 180g 玉子 8ヶ * *	1) タクアン漬けを刻む。 2) 溶き玉子とタクアンを炒る。 3) 胡麻をふる。 *
青菜と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	青菜 230 豆腐 300g * * *	* * * *
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。