

□夕食	□材料	□手順概要	
カジキホイル包焼き ■参考調味料 ・胡麻油(少々) ・酒(大さじ4) ・砂糖(大さじ2) ・ポン酢醤油(少々) *	□副材料 片栗粉 少々 * (参考:nr0**)	カジキ 9ヶ * ピーマン 200 もやし 200 エリンギ 130 * *	1) 調味料を合わせる。 2) 野菜を細切りする。 3) カジキの水気をとり、片栗粉をふる。 4) ホイルに材料、調味料をのせ、包む。 4) グリル、又はフライパンで加熱する。 * *
シーサーサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(少々) * * *	□副材料 *	青菜 200 人参 150 インゲン 50 ベーコン 100g * *	1) 材料を切る。 2) ベーコンを炒める。 3) 火を止め、野菜、ドレッシングを加え、和える。 * *
キャベツとコーンのピクルス風 ■参考調味料 ・コンソメ(1袋) ・浅漬け素(少々) * *	□副材料 *	キャベツ 330 コーン 140 胡瓜 250 *	1) 材料を切り、調味料と混ぜる。 2) ラップをせずに、電子レンジで温める。 3) 冷蔵庫で冷す。 *
南瓜のスープ ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	粉スープ 6人分 ミックスベジタブル 80 * *	1) 粉スープを熱湯で溶く。 2) 解凍したミックスベジタブルを加え、混ぜる。 * 冷蔵庫で冷しても良い。
ご飯 ゼリー	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
鶏ソボロと白滝の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 花カツオ 1袋	鶏そぼろ 50g 白滝 160g 白菜 330 * * *	1) 白菜、白滝を切り、茹でる。 2) 花かつお、鶏ソボロ、ドレッシングで和える。 * *
レンコンとサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 * *	レンコン 130 サツマアゲ 200g 人参 80 * * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
ブロッコリと大根のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	ブロッコリ 180 大根 190 * * *	* * * *
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。