

□夕食		□材料	□手順概要
タイ風カレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ3) * * *	□副材料 レッドカレー 少々 ペースト (参考: nr0**)	カレールー 6人分 ココナッツミルク 400g 鶏肉 650g 五色豆 240 ズッキーニ 180 玉葱 520 人参 250	1) 材料を切る。* 鶏肉はそぎ切り。 2) 調味料、レッドカレーペーストで炒める。 3) ココナッツミルク、ルー、水で煮る。 4) ご飯を炊き、皿に盛り、カレーをかける。 * * *
野菜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) 又は酢、出汁素、醤油 * * *	□副材料 *	大根 220 キャベツ 400 胡瓜 240 パプリカ 200 *	1) 材料を切り、浅漬け素で和える。 * * * *
チキンナゲット ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) ・サラダ油(鍋底2cm～) * *	□副材料 *	チキンナゲット 400g フライドポテト 300g * *	1) 材料を油揚げする。 * * *
コンソメスープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・出汁素(大さじ1) ・塩胡椒、酒、醤油(少々)	□副材料 * *	コーン 140 マッシュルーム 50 カイワレ 50 *	1) 調味料、コーン、マッシュルーム、水で煮る。 2) 火を止め、カイワレを入れる。 *
ご飯 ヨーグルト		* *	* カレーライス用 *

□朝食		□材料		□手順概要	
ソーセージとブロッコリの炒め物		ソーセージ	290g	1) 材料を切り、炒める。	
■参考調味料	□副材料	ブロッコリ	180	*	
・サラダ油(大さじ2)	*	人参	70	*	
・塩胡椒(少々)				*	
・ウスターソース(少々)					
・味醂(大さじ2)					
温泉玉子		温泉玉子	8ヶ	1) オクラ、もやしを茹でる。	
■参考調味料	□副材料	オクラ	100	2) オクラは切る。	
・添付タレ(少々)	花カツオ 2袋	もやし	200	3) 温泉玉子に野菜を添え、花カツオ、タレをかける。	
*	*			*	
ニラともやしの味噌汁		ニラ	30	*	
■参考調味料	□副材料	若布 大さじ3		*	
*	*	麩 2ヶ/人相当		*	
*		*		*	
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。