

□夕食	□材料	□手順概要	
鶏の利休焼きとレンコン煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリカラ(大さじ1) ・砂糖(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料 片栗粉 少々 玉子 2ヶ 味噌 少々 味噌 少々 (参考:nr0**)	鶏肉 760g 胡麻 大さじ5～ * レンコン 200 南瓜 560 椎茸 120 *	1) 鶏肉をそぎ切りする。*人数分に切分ける。 2) 味噌を味噌、溶き玉子で溶く。 3) 鶏肉に片栗粉をふり、2)に漬けて、胡麻をまぶす。 *鶏肉全体がある程度胡麻で覆われる様に 4) 鶏肉をフライパンで両面焼く。 5) 野菜を切り、調味料で煮る。 6) 鶏肉を食べやすく切り、野菜煮を添える。
カニカマと大根の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 花カツオ 2袋	カニカマ 80g 大根 520 もやし 200 * *	1) 冬瓜を薄切りし、もやしと茹でる。 2) カニカマ、花カツオ、ドレッシングで和える。 * * *
インゲンと茄子の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 生姜 少々	インゲン 100 茄子 440 * *	1) 材料を切り、生姜をおろす。 2) 材料を調味料、おろし生姜と炒める。 * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	豆腐 300g 若布 大さじ5 * * *	* * *
ご飯 *	* *	* *	

□朝食	□材料	□手順概要	
ほうれん草タラコ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 *	ほうれん草 300 タラコほぐし身 50 コーン 140 * *	1) ほうれん草を茹で、切る。 2) タラコ、コーン、マヨネーズで和える。 * *
味もやしと笹蒲鉾の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	味もやし 200 笹蒲鉾 160g 胡瓜 230 * *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
しめじと玉葱のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ヶ) ・塩胡椒、醤油(少々) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 *	しめじ 180 玉葱 270 カイワレ 50 * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水で煮る。 * *
パン ゼリー	* *	* *	

□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。