

□夕食		□材料		□手順概要
カジキのマヨネーズ焼き		カジキ	7ヶ	1) スッキーニを切り、もやしと茹でる。＊付け合わせ
■参考調味料	□副材料	玉葱	320	2) 玉葱をみじん切りし、マヨネーズ、パン粉と混ぜる。
・サラダ油(少々)	マヨネーズ 大さじ	＊		3) カジキの片面に2)を塗り、フライパンで両面
＊	パン粉 大さじ	スッキーニ	140	焼く。
＊	＊	もやし	200	＊
＊	(参考: nr0**)	＊		＊
オロシ納豆		納豆	6ヶ	1) 大根をおろし、カイワレを切る。
■参考調味料	□副材料	＊		2) 納豆に、添付タレ、花カツオ、大根オロシ、カイワレ
・添付タレ(少々)	花カツオ 2袋	大根	280	を加え、混ぜる。
＊		カイワレ	50	＊
＊		＊		＊
＊				
竹の子とインゲン菜の煮物		竹の子	250	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	インゲン菜	300	2) 水溶き片栗粉を加え、アンカケする。
・トリガラ(大さじ1)	片栗粉 少々	人参	80	＊
・味醂(大さじ1)		厚揚げ	180g	＊
・酒(大さじ2)				
・酢、醤油(少々)				
しめじと若布のおすまし		しめじ	80	＊
■参考調味料	□副材料	若布 大さじ4		＊
＊	＊	＊		＊
＊	＊	＊		＊
＊				
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
鶏ひじき煮		ひじき煮 砂糖煮済		1) 材料を切り、煮しめる。
■参考調味料	□副材料	椎茸	60	＊
・出汁素(大さじ2)	＊	人参	50	＊
・酒(大さじ2)		鶏肉	250g	＊
・醤油(大さじ2～)		＊		
・味醂(大さじ2)				
茄子と豆腐の炒め和え		茄子	180	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	豆腐	150g	2) 豆腐は水切りする。
・胡麻油(大さじ2)	胡麻 大さじ3	青菜	150	3) 茄子を炒め、青菜、調味料を加える。
・砂糖(大さじ3)	＊	＊		4) ほぼ炒めたら、豆腐、胡麻を加え、
・麵つゆ(大さじ3～)				蓋をして、蒸す。
・酢(小さじ1)				5) 蓋を開け、混ぜ、火を止める。
長葱とアゲの味噌汁		長葱	50	＊
■参考調味料	□副材料	アゲ	50	＊
＊	＊	＊		＊
＊		＊		＊
＊				
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。