

□夕食	□材料	□手順概要	
ジャージャー麺 ■参考調味料 ・豆板醤(少々) ・胡麻油(大さじ2) ・トシガラ(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・砂糖(大さじ1)	□副材料 ニンニク 少々 片栗粉 少々 * * (参考: nr0**)	□材料 中華麺 10ヶ 豚挽肉 600g 長葱 160 竹の子 140 舞茸 160 * * *	□手順概要 1) 材料を切り、炒め、溶き片栗粉でアンカケにする。 2) 中華麺を茹でる。 3) 中華麺にアンカケをかける。 * * *
味なめおろし ■参考調味料 ・醤油(少々) * * *	□副材料 * * *	□材料 味なめ茸 120 胡瓜 240 大根 330 * *	□手順概要 1) 胡瓜を薄切り、大根をおろす。 2) 大根おろしに、胡瓜、なめ茸をのせ、醤油をかける。 * *
白菜漬けサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	□材料 白菜漬け 250 もやし 200 春雨 戻し済 人参 150	□手順概要 1) 材料を切る。 2) もやし、春雨、人参を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 *
チキンスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トシガラ(大さじ2) ・塩胡椒、醤油(少々) * ヨーグルト	□副材料 * *	□材料 鶏肉 300g カイワレ 50 若布 大さじ3 * * *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) 鶏肉を炒め、調味料、水で煮る。 3) カイワレ、若布を加え、火を止める。 * *

□朝食	□材料	□手順概要	
キャベツとキノコの炒め煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3～) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 *	□材料 キャベツ 260 しめじ 130 エリンギ 100 人参 150 *	□手順概要 1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
トマト炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料 * *	□材料 玉子 9ヶ ベーコン 100g トマト 280	□手順概要 1) 材料を切り、炒める。 * * *
大根とズッキーニの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	□材料 大根 110 ズッキーニ 190 * * *	□手順概要 * * * *
ご飯 *	* *	* *	□手順概要 * *

□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。