

□夕食	□材料	□手順概要
サイコロステーキ ■参考調味料 ・ステーキソース(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * * □副材料 * * (参考:nr0**)	牛肉 1100g 大根 550 じゃが芋 400 ブロッコリー 250 人参 160 *	1) 材料を切る。 2) 大根をおろす。 3) じゃが芋、人参、ブロッコリーを茹でる。 4) 牛肉を焼く。 5) 牛肉に大根おろし、野菜を付け合わせる。 *
五色豆のソース煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩(少々) ・酒(大さじ2) ・出汁の素(大さじ2) * □副材料 ホワイトソース	五色豆 240 玉葱 300 エリンギ 140 コーン 140 *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、ホワイトソース、水で煮る。 * * *
胡瓜とパプリカのピクルス風 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・コンソメ(2ケ) * □副材料 *	胡瓜 450 パプリカ 160 * *	1) 調味料に水50mlを加えて、混ぜ、電子レンジで加熱する。 2) 胡瓜、パプリカを切り、1)と和え、冷やす。 *
キャベツと玉子のスープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・トガラ(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2~) □副材料 胡麻 大さじ3 *	キャベツ 160 もやし 200 玉子 2ケ *	1) キャベツ、もやしを炒め、調味料、胡麻、水で煮る。 2) 溶き玉子を加え、火を止める。
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) □副材料 *	切干 砂糖煮済 人参 50 椎茸 80 鶏肉 160g *	1) 材料を切り、切干と炒め、煮る。 * * *
厚揚げ生姜焼き ■参考調味料 ・醤油(大さじ1~) ・胡麻油(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・酒(大さじ2) □副材料 * *	厚揚げ 350g 生姜 少々 長葱 120	1) 厚揚げを切り、生姜、長葱を刻む。 2) フライパンで材料を炒め、調味料で味付け。 * *
小葱と青菜の味噌汁 ■参考調味料 * * □副材料 *	小葱 20 青菜 220 * *	* * * *
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。