

□夕食		□材料	□手順概要
チキンジンジャー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) *	□副材料 小麦粉 少々	鶏肉 960g 生姜 少々 * キャベツ 400 トマト 320 *	1) 鶏肉をそぎ切りする。 2) おろし生姜、調味料で下味をつける。 3) 鶏肉に小麦粉をまぶし、両面焼く。 4) キャベツを細切り、トマトをくし形切りし、添える。 *
	(参考: nr0**)		
ベーコンポトフ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・塩(少々)	□副材料 *	ベーコン 160g じゃが芋 600 人参 100 ブロッコリー 180 *	1) 材料を切り、炒める。 2) ブロッコリー以外を、調味料、水で煮る。 3) 後半にブロッコリーを入れ、煮る。 * 煮崩れないように注意する。 *
大根ピクルス風 ■参考調味料 ・コンソメ(1袋) ・酒(大さじ3) ・砂糖、塩(少々) ・酢(大さじ1)	□副材料 パセリ 少々	大根 440 キュリ 290 * *	1) 材料を切る。 2) 大根、胡瓜を少量の水、調味料と一度沸かす。 3) パセリをふり、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷す。 *
オニオンスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ブイヨン(3ケ) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料 *	ミックスベジタブル 80 玉葱 360 挽肉 250g	1) 玉葱を切り、ベジタブル、挽肉と炒める。 2) 調味料、水で煮る。 *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
玉子サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料 *	玉子 2ケ レタス 200 もやし 200 パプリカ 160 *	1) 材料を切る。 2) もやし、パプリカを茹でる。 3) 玉子を茹で、固茹で玉子を作る。 4) 茹で玉子をつぶし、マヨネーズ、野菜と和える。
ソーセージと青菜のソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・ウスターソース(少々) ・醤油(少々)	□副材料 * *	ソーセージ 240g 人参 100 青菜 400	1) 材料を切り、炒める。 * * *
長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	長葱 170 若布 大さじ5 * * *	* * * * *
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。