

□夕食		□材料	□手順概要
魚と野菜の炊き合わせ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・コンソメ(4ケ) ・酒(大さじ4) ・醤油(少々)	□副材料 小麦粉 少々 (参考: nr0**)	魚 11ケ 生姜 少々 * インゲン 220 大根 320 ミックスベジタブル 220	1) インゲン、大根、ミックスベジタブルをコンソメ、酒、醤油、少量の水で煮る。 2) 生姜をおろし、魚にまぶし、小麦粉をふる。 3) 2)をサラダ油、味醂で両面焼く。 4) 1)を3)に加え、煮る。 * 魚が煮崩れないように、1)は水分少な目にする。
鶏ひじき煮 ■参考調味料 ・醤油(大さじ2～) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ1)	□副材料 *	鶏肉 230g ひじき 砂糖煮済 人参 110 しめじ 130 *	1) 材料を切り、ひじきと煮る。 * * * *
胡瓜と白滝の酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	胡瓜 250 白滝 160 ピーマン 140 パプリカ 160	1) 材料を切る。 2) 青菜、白滝は茹でる。 3) 調味料、胡麻と和える。 *
小葱とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	小葱 40 アゲ 110g * *	* * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ブロッコリの豆腐和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 *	ブロッコリ 180 豆腐 300g 蕪 450 * *	1) 豆腐を切り、水切りする。 2) もやし、ブロッコリを切り、茹でる。 3) 豆腐、ドレッシングと和える。 * 豆腐は多少崩す。
レンコンと叉焼の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料 * *	レンコン 260 叉焼 150g 人参 110 *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
竹輪と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	竹輪 150g 玉葱 180 若布 大さじ3 *	* * * *
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。