

□夕食		□材料		□手順概要
ラザニア南瓜サラダ盛り		冷凍ラザニア 5ケ		1) 野菜を切る。
■参考調味料	□副材料	* 一人半分		2) 南瓜を茹で、パプリカ、ミックスベジタブル、
・マヨネーズ(少々)	* *	南瓜 540		インゲンとマヨネーズで和える。
*		パプリカ 110		* 南瓜サラダを作る。パプリカは、加熱しても良い。
*		ミックスベジタブル 180		3) 冷凍ラザニアを加熱し、半分に切る。
*	(参考: nr0**)	インゲン 90		* 一人前半分。
キャベツの即席酢漬け		キャベツ 400		4) ラザニアと南瓜サラダを盛り合わせる。
■参考調味料	□副材料	人参 140		1) 調味料を良く混ぜ合わせる。
・コンソメ(2ケ)	*	トマト 230		2) 材料を切る。
・酢(大さじ2)		*		3) キャベツ、人参を混ぜ、電子レンジで温める。
・塩(小さじ1)		*		4) 合わせ調味料と3)を和え、再度レンジで加熱。
*				5) トマトを加え、冷蔵庫で保存する。
*				
チキンケットとじゃが芋の盛り合わせ		チキンケット 630g		1) じゃが芋を切り、茹でる。* 粉ふきいも。
■参考調味料	□副材料	じゃが芋 580		2) チキンケットを油揚げする。
・ケチャップ(少々)	*	*		3) チキンケット、じゃが芋を盛り、ケチャップを添える。
*		*		*
*				
*				
マカロニスープ		マカロニ 100g		1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	白菜 100		2) マカロニを茹で、加える。
・トリガラ(大さじ2)	*	玉葱 120		*
・塩胡椒(少々)		生姜 少々		
・酒(少々)		ソーセージ 90g		
ご飯		*		*
果物		*		*

□朝食		□材料		□手順概要
鶏ササミとレンコンの炒め物		鶏ササミ 240g		1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	レンコン 130		*
・サラダ油(大さじ1)	*	人参 140		*
・酒(大さじ2)		*		*
・麺つゆ(大さじ2)		*		
・塩胡椒(少々)				
パプリカと青菜の和え物		パプリカ 150		1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	青菜 200		2) パプリカ、青菜、白菜を茹でる。
・ドレッシング(少々)	*	ツナ缶 140g		3) ツナ、ドレッシングで和える。
*	*	白菜 200		*
*				
長葱とエリンギの味噌汁		長葱 140		*
■参考調味料	□副材料	エリンギ 100		*
*	*	*		*
*		*		*
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。