

□夕食		□材料	□手順概要
豚肉利休焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・胡麻油(大さじ1) ・ドレッシング(少々) * *	□副材料	豚肉 950g	1) 豚肉に小麦粉、溶き玉子を塗り、多めの胡麻。 全体にまぶし、フライパンで両面焼く。 2) 焼いた、豚肉は、食べやすい大きさに、切る。 3) 青菜と白菜を切り、茹でおひたしにし、添える。 4) ドレッシングをかける。 *
	小麦粉 少々 胡麻 少々 (参考: nr0**)	玉子 2ヶ * 青菜 260 白菜 450 *	
ピーマンと茄子の味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・味噌(少々) *	□副材料	ピーマン 120	1) 調味料を合わせる。 2) 材料を切り、合わせ調味料で炒める。 * * *
	*	茄子 280 人参 280 玉葱 350 *	
味付もやしと竹輪の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料	味付もやし 200	1) 材料を切り、ポン酢醤油、花かつおと和える。 *もやしは、茹でる。 * *
	花かつお 1袋	竹輪 150g もやし 200 *	
若布と青梗菜のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料	青梗菜 320	* * *
	*	若布 大さじ3 麩 2ヶ/人相当 *	
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
漬物サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料	しば漬け 100g	1) 材料を切る。*しば漬けは、刻む。 2) キャベツ、もやしを茹でる。 3) ドレッシング、刻みしば漬けで和える。 *
	*	キャベツ 310 もやし 200 *	
厚焼き玉子 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ3) ・麺つゆ(大さじ2～) ・サラダ油(大さじ2～)	□副材料	玉子 8ヶ	1) 溶き玉子を調味料で焼く。 2) 大根をおろす。 3) 玉子焼きを切り、大根おろし、甘酢生姜を添える。
	* *	大根 470 甘酢生姜 少々 *	
エリンギとアゲの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	エリンギ 100	* * * *
	*	アゲ 80g * * *	
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。