

□夕食		□材料	□手順概要
麻婆茄子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・胡麻油(大さじ1) * * *	□副材料	麻婆素 8人分	1) 材料を切り、炒める。 * 野菜と挽肉は別々に炒める。 2) 麻婆茄子の素の作り方を参照願います。 * * *
	* (参考: nr0**)	* 茄子 850 挽肉 370g キャベツ 410 * *	
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) *	□副材料	じゃが芋 300	1) 材料を細切りし、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
	胡麻 大さじ3	人参 180 椎茸 80 竹輪 170g *	
パプリカと胡瓜のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料	パプリカ 160	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
	*	胡瓜 130 春雨 戻し済 ツナ缶 70g	
豆腐の生姜アンカースープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・塩胡椒、醤油(少々) ・酒(大さじ2)	□副材料	豆腐 300g	1) 豆腐を切り、生姜をおろす。 2) 材料を煮る。 3) 溶き片栗粉でアンカケする。
	片栗粉 少々 *	もやし 200 若布 大さじ3 生姜 少々	
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
鮭ソボロと野菜の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料	鮭ソボロ 50g	1) 材料を切り、炒める。 * * *
	*	白菜 300 人参 180 ミックスベジタブル 100	
ハンペンと白滝の煮物 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料	ハンペン 100g	1) 材料を切り、煮る。 * * *
	* *	白滝 160g レンコン 130 玉葱 150	
麩とキノコのおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料	麩 2ヶ/人相当	* * * *
	*	しめじ 140 エノキ 180 *	
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。