

□夕食		□材料		□手順概要
鮭の塩焼き ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 * (参考: nr0**)	鮭 12ヶ * もやし 200 インゲン 120 白菜 340 大根 270		1) 大根をおろし、もやしとインゲン、白菜を茹でる。 * 魚の付け合わせ。 2) 鮭を焼き、骨皮などを必要に応じて、除く。 3) 大根おろし、野菜を添え、ポン酢醤油をかける。 *
レンコンキンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	レンコン 100 人参 260 鶏肉 180g しめじ 150 *		1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
大根と高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) ・トリガラ(大さじ1)	□副材料 *	大根 320 高野豆腐 3ヶ 里芋 200 味もやし 200		1) 材料を切り、煮る。 * * *
エリンギとアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	エリンギ 120 アゲ 80 * *		* * *
ご飯 *		* *		* *

□朝食		□材料		□手順概要
胡瓜と鳴門の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	胡瓜 200 人参 100 ナルト 140g コーン 140 *		1) 材料を切る。 2) ドレッシングで和える。 * *
豚肉とブロッコリの炒め煮 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2～) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ1)	□副材料 *	豚肉 250g 長葱 170 ブロッコリ 250		1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
トロロ昆布のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 *	トロロ昆布 少々 麩 2ヶ/人相当 カイワレ 50 *		* * * *
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。