

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆豆腐 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) * * *	麻婆豆腐素 9人分 * 豆腐 1800g 挽肉 240g 長葱 150 *	1)長葱の刻み、挽肉と炒める。 2)麻婆豆腐素の作り方を参照願います。 * * * *
鶏ゴボウ煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	鶏肉 440g 牛蒡 190 人参 260 ブロccoli 180 *	1)材料を切り、炒め煮。 *牛蒡は下茹ですると良い。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	大根 430 パプリカ 100 キャベツ 240 コーン 140	1)材料を切る。 2)ドレッシングで和える。 *材料が固いようであれば、加熱しても良い。 *
春雨スープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ケ) ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(大さじ2)	春雨 戻し済 ピーマン 80 ミニトマト 160	1)材料を切り、煮る。 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹の子とアツアゲの煮物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2)	竹の子 120 セロリ 150 厚揚げ 350g * *	1)材料を切り、炒め煮する。 * * *
もやしとチャーシューの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	もやし 200 人参 260 チャーシュー 150g * *	1)材料を切り、炒める。 * * *
じゃが芋とインゲンの味噌汁 ■参考調味料 * *	じゃが芋 300 インゲン 100 *無ければ若布 *	* * * *
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。