

□夕食	□材料	□手順概要
鶏肉のホイル焼き ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・砂糖(大さじ1)	□副材料 塩胡椒 少々 胡麻 少々 (参考:nr0**)	鶏肉 1200g * 長葱 180 エノキ 180 大根 300 冷凍ホウレンソウ 150
味付もやしと白菜の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 *	1) 鶏肉をそぎ切りし、塩胡椒、胡麻をまぶす。 2) 長葱を刻み、エノキと大根を細切りする。 3) 冷凍ホウレンソウと2)を混ぜ、ホイルにのせる。 4) ホイルに野菜に鶏肉をのせ、混ぜた調味料をかける。 5) 野菜を鶏肉にのせ、ホイルで包み、フライパンで焼く。 味付もやし 200 白菜 430 キャミしば漬 少々 * *
ソーセージとじゃが芋のホイル ■参考調味料 ・胡麻ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	ソーセージ 180g じゃが芋 410 ユーン 280 * *
豆苗と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	豆苗 100 人参 180 若布 大さじ3 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
サツマアゲとブロッコリの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	□副材料 *	ブロッコリ 250 サツマアゲ 90g 人参 180 * *
アツアゲと塩蔵若布の煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 花カツオ 1袋 *	厚揚げ 360g 白滝 160g 塩蔵若布 少々 1) キャベツを切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * *
エリンギと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	エリンギ 160 麩 2ヶ/人相当 * * *
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。