

□夕食		□材料	□手順概要
中華風炊込みご飯 ■参考調味料 ・胡麻油(少々) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・トリガラ(大さじ3)	□副材料 * *	生姜 少々 豚肉 600g 椎茸 150 長葱 80 人参 130 * 米 6合	1) 材料を小さく切る。 2) 材料をトリガラ以外の調味料で炒める。 3) 炊飯器に米、2)の具、トリガラを入れ、水加減をして、炊飯する。 4) 炊き上がりに混ぜ、醤油で調味する。 *
	(参考: nr0**)		
春雨サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 ニンニク 少々	春雨 戻し済 大根 460 胡瓜 240 トマト 330 *	1) 春雨を湯通しする。 2) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
レンコンとチャーシューの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3～) ・味醂(大さじ2) *	□副材料 *	レンコン 130 チャーシュー 150 ミックスベジタブル 250 青菜 420	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
キクラゲとチンゲン菜のスープ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2) * 果物	□副材料 * *	キクラゲ 少々 チンゲン菜 200 玉子 4ヶ * * *	1) キクラゲを茹で戻す。 2) キクラゲ、チンゲン菜を切り、煮る。 3) 溶き玉子を落とし、加え煮る。 * *

□朝食		□材料	□手順概要
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 *	じゃが芋 600 人参 130 インゲン 90 ハム 120g *	1) 材料を切る。 2)じゃが芋、人参を茹で、つぶす。 3) インゲン、ハムを加え、マヨネーズで和える。 *
笹蒲鉾と白菜の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 生姜 少々 *	笹蒲鉾 340g 白菜 460 *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
青菜としめじのおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	しめじ 150 チンゲン菜 200 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。