

□夕食		□材料	□手順概要
サバ味噌煮 ■参考調味料 ・味噌(少々) ・酢(少々) ・出汁素(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2)	□副材料	生姜 少々 サバ 10ヶ ＊ 大根 180 インゲン 100 青菜 220 ＊	1) 野菜を切り、茹でる。＊付け合わせ 2) 生姜をおろし、調味料と混ぜる。 3) サバをフライパンに並べ、2)、水を加え、煮る。
	＊ ＊ (参考: nr0**)		
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) ＊ ＊	□副材料	じゃが芋 430 竹の子 120 エノキ 170 サツマアゲ 80g ＊	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 胡麻をふる。
	胡麻 大さじ3		＊ ＊ ＊
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々)	□副材料	オクラ 300 納豆 9ヶ ＊	1) 材料を、添付タレ、花カツオで混ぜる。
	花カツオ 1袋		＊ ＊
ひじき煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油、味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2)	□副材料	ひじき 砂糖煮済 人参 200 ピーマン 100 鶏肉 390g	1) 材料を切り、炒め煮。
	＊ ＊		＊ ＊
椎茸ともやしのおすまし ■参考調味料	□副材料	椎茸 110 もやし 200 麩 2ヶ/人相当	＊ ＊
ご飯		＊	＊
＊		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
エリンギと豆腐の含め煮 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) ・味醂(大さじ2) ＊	□副材料	エリンギ 170 豆腐 300 白菜 360 ＊ ＊	1) 材料を切り、煮る。
	＊		＊ ＊ ＊
茄子と鮭ほぐし身の炒め ■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	茄子 380 玉葱 500 鮭ほぐし身 55g	1) 材料を切り、炒める。
	＊ 少々 ＊		＊ ＊ ＊
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料	アゲ 100g 長葱 60 若布 大さじ3 ＊	＊ ＊ ＊ ＊
	＊		
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。