

□夕食		□材料	□手順概要
鶏肉のおろし煮		鶏肉 1140g	1) 野菜を切り、大根をおろす。
■参考調味料	□副材料	*	2) 鶏肉をそぎ切りし、調味料、大根おろしと煮る。
・トリカラ(大さじ2)	* *	大根 400	3) 配膳時、カイワレ、トマトを添える。
・胡麻油(少々)		カイワレ 100	*
・酒(大さじ2)		トマト 350	*
・味醂(大さじ2)			*
・麵つゆ(大さじ2～)	(参考:nr0**)		
キャベツとキュウリの酢の物		キャベツ 500	1) 材料を切り、調味料で和える。
■参考調味料	□副材料	胡瓜 130	*キャベツは茹でても良い。
・酢(大さじ1)	*	パプリカ 170	*
・醤油(大さじ2)		*	*
・砂糖(小さじ1)		*	*
・出汁素(大さじ1)			
*			
ホウレンソウとサツマアゲの炒め		ホウレンソウ 400	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	長葱 140	*
・サラダ油(大さじ2)	*	サツマアゲ 160g	*
・麵つゆ(大さじ2)		人参 100	*
・味醂(大さじ2)			
*			
玉葱とじゃが芋の味噌汁		玉葱 270	*
■参考調味料	□副材料	じゃが芋 340	*
*	*	*	*
*	*	*	
*			
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
ベーコンとピーマンのチーズ炒め		ベーコン 100g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	ピーマン 110	2) 火を止め、粉チーズをふる。
・サラダ油(大さじ2)	粉チーズ 少々	ミックスベジタブル 200	*
・塩胡椒(少々)		人参 100	*
・醤油(大さじ2～)			
味もやしとチンゲン菜の和え物		味もやし 200	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	チンゲン菜 400	2) チンゲン菜を茹でる。
・ポン酢醤油(少々)	花カツオ 1袋	*	3) ポン酢醤油、花カツオで和える。
*	*		*
若布スープ		大根 200	1) 大根、人参を細切りし、炒める。
■参考調味料	□副材料	麩 2ヶ/人相当	2) コンソメ、麵つゆ、若布、水を加え、煮る。
・コンソメ(3ヶ)	*	若布 大さじ5	*
・胡麻油(少々)		*	*
・麵つゆ(大さじ2～)			
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。