

| □夕食 | □材料 | □手順概要 | |
|---|---|--|--|
| 鶏ササミのパン粉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々) * * | □副材料 小麦粉 少々 玉子 ケ パン粉 (参考: nr0**) | 鶏ササミ 24ヶ * エリンギ 150 コーン 280 トマト 340 * | 1) ササミに孔をつける。*フォークで刺す。 2) 塩胡椒、小麦粉、溶き玉子、パン粉をふる。 3) フライパンで、2)を焼く。 4) エリンギ、トマトを切る。 5) エリンギ、コーンを炒め、トマトと付け合せにする。 * |
| 白菜とカイワレの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * | □副材料 * | 白菜 320 カイワレ 50 白滝 160g ハム 160g * | 1) 材料を切る。 2) 白菜、白滝を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 * * |
| 青菜と高野豆腐の煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・麵つゆ(大さじ2～) * | □副材料 * | 青菜 460 大根 500 高野豆腐 3ヶ * | 1) 材料を切り、煮る。 * 高野豆腐は、ぬるま湯で戻してください。 * * |
| しめじと人参の味噌汁 ■参考調味料 * * * | □副材料 * * | しめじ 180 人参 100 若布 大さじ3 * | * * * |
| ご飯 * | * * | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 | |
|---|-----------------------|--|------------------------------|
| ピーマンとチャーシューの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) | □副材料 * | ピーマン 120 チャーシュー 300g もやし 200 * * | 1) 材料を切り、炒める。 * * * |
| 切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・麵つゆ(大さじ2～) * | □副材料 * * | 切干 砂糖煮済 人参 100 サツマアケ 100g 椎茸 140 * | 1) 材料を切り、煮る。 * * * |
| 豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * | □副材料 * | 厚揚げ 200g 長葱 160 * * | * * * * |
| 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。