

□夕食		□材料	□手順概要
白身魚のピタカ		魚 11ヶ	1) 野菜を切り、付け合わせにする。 * フロccoliは茹でる。
■参考調味料	□副材料	*	2) 魚に塩胡椒、小麦粉をまぶす。
・サラダ油(大さじ2)	小麦粉 少々	レタス 220	3) 粉チーズを溶き玉子と混ぜ、魚を浸して、焼く。
・塩胡椒(少々)	粉チーズ 少々	人参 220	4) 野菜を添え、マヨネーズをかける。
・マヨネーズ(少々)	玉子 ヶ	フロccoli 180	
*		*	
*	(参考: nr0**)		
白滝の鶏ソボロ和え		白滝 300g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	インゲン 220	*
・トリカラ(大さじ1)	*	もやし 400	*
・砂糖(大さじ1)		鶏ソボロ 50g	*
・醤油(大さじ2～)		*	*
・サラダ油(大さじ2)			
・酒(大さじ2)			
キムチと塩蔵若布の和え物		キムチ 100g	1) 塩蔵若布を戻す。* 茹でる
■参考調味料	□副材料	胡瓜 260	2) 胡瓜、キムチを切る。
・出汁素(大さじ1)	*	塩蔵若布 容器全て	3) 調味料で和える。
*		*	*
・ポン酢醤油(少々)			
・胡麻油(大さじ1)			
青菜とハムのスープ		青菜 220	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	ハム 160	*
・コンソメ(4ヶ)	生姜 少々	玉葱 170	*
・塩胡椒、醤油(少々)			
・酒(大さじ2)			
ご飯		*	*
ヨーグルト		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
チンゲン菜と鶏肉のレンジ蒸し		チンゲン菜 440	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	鶏ムネ肉 500g	2) 酒、塩胡椒で混ぜる。
・ドレッシング(少々)	*	トマト 200	3) 皿に盛り、ラップをふわりとのせ、電子レンジで加熱する。
・酒(大さじ3)		*	4) ドレッシングをかけ、和える。
・塩胡椒(少々)		*	
切干大根ソボロ煮		切干 砂糖煮済	1) 材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料	□副材料	人参 220	*
・サラダ油(大さじ1)	*	挽肉 410g	*
・味醂(大さじ2)		しめじ 280	*
・麵つゆ(大さじ2～)		*	*
・出汁素(大さじ1)			
長葱と麩の味噌汁		麩 2ヶ/人相当	*
■参考調味料	□副材料	長葱 110	*
*	*	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。