

□夕食		□材料	□手順概要
カジキおろし煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) ・ポン酢醤油(少々)	□副材料 生姜 少々 (参考: nr0**)	カジキ切り身 10ヶ ＊ 大根 390 しめじ 150 カイワレ 100 ＊	1) 大根を切り、おろす。＊生姜もおろす。 2) しめじ、カイワレを切る。 3) フライパンで、カジキの両面に焦げ目をつける。 4) 火を小さくし、調味料、おろし生姜・大根、しめじを加え、煮る。 5) 火を止めて、カイワレ、ポン酢醤油を入れる。
セロリと水菜のタラコ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ＊ ＊ ＊ ＊	□副材料 ＊	セロリ 220 水菜 150 人参 150 タラコほぐし 50g ＊	1) 材料を細切りし、湯通しする。 2) 水をよく切り、タラコ、マヨネーズで和える。 ＊ ＊ ＊
青梗菜と厚揚げの炒め煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ1～) ・味醂(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 花カツオ 1袋	青梗菜 280 厚揚げ 380g 椎茸 140 ＊	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 花カツオをふる。 ＊ ＊
なめこと小葱の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊ ＊	□副材料 ＊	なめこ 80 小葱 50 若布 大さじ3 ＊	＊ ＊ ＊
ご飯 ＊		＊ ＊	＊ ＊

□朝食		□材料	□手順概要
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2～)	□副材料 胡麻 大さじ3	じゃが芋 500 人参 150 サツマアゲ 160g ＊ ＊	1) 材料を切り、炒め煮。 2) 胡麻をふる。 ＊ ＊
鶏肉とキノコのさっぱり煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・酢、醤油(少々)	□副材料 ＊ ＊	鶏肉 350g エノキ 180 もやし 200	1) 材料を切り、煮る。 ＊ ＊ ＊
ミョウガと豆苗のおすまし ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料 ＊	ミョウガ 60 豆苗 100 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。