

□夕食		□材料	□手順概要
ちらし寿司 ■参考調味料 ・味醂(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ＊玉子焼きの調味料 ＊ ＊	□副材料	ちらし素 12人分 米 6合 ＊ 笹蒲鉾 g カイワレ 100 インゲン 250 玉子 5ヶ	1) 米を炊き、ちらし素を混ぜこむ。 2) 笹蒲鉾、カイワレ、インゲンを切り揃える。 3) 溶き玉子を薄焼きし、細切りする。 4) ちらし寿司を盛り、2) 3) の具をのせる。 ＊ ＊
	＊ ＊ (参考: nr0**)		
海藻サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ＊ ＊ ＊	□副材料	海藻素 80g 胡瓜 370 大根 340 トマト 300 ＊	1) 材料を切り、海藻をもどす。 2) ドレッシングで和える。 ＊ ＊ ＊
	若布 大さじ5		
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2)	□副材料	じゃが芋 820 人参 220 サツマアゲ 230g ＊	1) 材料を細切りし、炒め煮する。 ＊ ＊ ＊
	胡麻 大さじ3		
高野豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊ ＊	□副材料	高野豆腐 3ヶ 長葱 200 ＊ ＊	＊ ＊ ＊
	＊		
＊ ヨーグルト		＊ ＊	＊ ＊

□朝食		□材料	□手順概要
鶏ササミとキャベツのドレッシングで和える。 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ＊ ＊	□副材料	鶏ササミ 260g 人参 220 キャベツ 330 ＊ ＊	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシングで和える。 ＊ ＊
	＊		
竹輪とズッキーニの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2)	□副材料	竹輪 300g しめじ 140 ズッキーニ 340	1) 材料を切り、炒める。 ＊ ＊ ＊
	＊ ＊		
玉葱とアゲの味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料	玉葱 300 アゲ 80g ＊ ＊	＊ ＊ ＊ ＊
	＊		
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。