

□夕食		□材料	□手順概要
牛肉当座煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリカラ(大さじ1) ・砂糖(大さじ3) ・味醂(大さじ3) ・麵つゆ(大さじ2～)	□副材料	牛肉 800g	1) 材料を切り、生姜をおろし、炒める。
	生姜 少々 (参考: nr0**)	玉葱 480 白滝 480 人参 210 舞茸 140 *	2) 水少々、調味料を加え、煮しめる。 * * *
オロシ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * * *	□副材料	大根 400	1) 大根をおろす。
	花カツオ 1袋	納豆 11ヶ * * *	2) 納豆を混ぜ、添付タレ、青のりを加える。 * * *
キャベツと竹輪の炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料	キャベツ 500	1) 材料を切り、炒める。
	*	竹輪 260g ミックスベジタブル 120	* * *
なめこと長葱のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料	なめこ 80	*
	* *	長葱 130 * *	* *
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
青菜タラコ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料	タラコほぐし身 50g	1) 青菜、もやしを切り、茹でる。
	*	青菜 400 もやし 200 * *	2) タラコ、マヨネーズで和える。 * *
蒲鉾とピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料	蒲鉾 120g	1) 材料を切り、炒める。
	* *	茄子 300 人参 210	* * *
麩とカイワレのおすまし ■参考調味料 * *	□副材料	麩 2ヶ/人相当	*
	*	カイワレ 50 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。