

□夕食	□材料	□手順概要
手まり寿司(A,B,C三種) ■参考調味料 * * * *	チラシ寿司素 8人分 レタス 210 玉子 3ヶ 紅生姜 少々 スモークサーモン 108g 梅干し 少々 青菜 220 花カツオ 少々 (参考:nr0**)	1) ご飯を炊き、チラシ寿司素を混ぜる。 2) 付合わせ用にレタスをちぎり、洗う。* 敷く <チラシ寿司にA,B,Cをそれぞれ混ぜ、ラップで茶巾にする> A. 玉子焼きと紅生姜の手まり寿司 * 玉子焼を作り、サイコロに切り、紅生姜と混ぜる。 B. スモークサーモン、梅干しの手まり寿司 * スモークサーモンと梅干しを小さく切り混ぜる。 C. 青菜と花カツオのマヨネーズ和え手まり寿司 * 青菜を茹で切り、花カツオ、マヨネーズで和え混ぜる。
しめじと豆苗の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	しめじ 80 豆苗 100 トマト 300 * *	1) 材料を切り、しめじ、豆苗を茹でる。 2) 切りトマトを加え、ドレッシングで和える。 * * *
レンコンキンピラ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・砂糖(大さじ2) ・醤油(大さじ1~) ・出汁素(大さじ2)	レンコン 260 人参 210 エンドウ豆 120 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * *
トロ昆布のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・酒、醤油(少々) * 果物	トロ昆布 少々 カイワレ 50 小葱 50 * *	* * * * *

□朝食	□材料	□手順概要
オクラの芽と鶏肉の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	オクラ芽 70 キャベツ 580 鶏肉 360g * *	1) 材料を切る。 2) 鶏肉、キャベツを茹でる。 3) オクラ芽、ポン酢醤油を加え、和える。 *
大根と挽肉の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々)	挽肉 260g 大根 380 人参 210	1) 材料を切り、炒める。 * * *
オクラと若布のおすまし ■参考調味料 * *	オクラ 80 若布 大さじ5 * * *	* おろし生姜を少々使う。 * * *
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。