

□夕食		□材料	□手順概要
鶏肉カツレツ		鶏むね肉 920g	1)キャベツ、人参を細切り。＊付け合わせ
■参考調味料	□副材料	＊	2)鶏肉を薄くそぎ切りし、おろし生姜と和える。
・サラダ油(鍋底1cm～)	生姜 少々	キャベツ 600	3)2)に小麦粉、溶き玉子、パン粉をふり、
＊	小麦粉 少々	人参 200	サラダ油で両面、焼く。
・田楽用味噌ダレ(少々)	玉子 2ヶ	トマト 180	＊アミなどに上げ、ペーパーで油を切る。
・ドレッシング(少々)	パン粉 少々	＊	4)カツレツにキャベツ、人参、トマトを添える。
	(参考:nr0**)	＊	5)味噌ダレ、ドレッシングをかける。
味付もやしと笹蒲鉾のポン酢和え		味付もやし 400	1)笹蒲鉾、大根を細切りする。
■参考調味料	□副材料	笹蒲鉾 200g	2)ポン酢醤油で和える。
・ポン酢醤油(少々)	＊	大根 550	＊
＊		＊	＊
＊		＊	＊
＊			
長葱と厚揚げの煮びたし		長葱 170	1)材料を切り、調味料と煮びたし。
■参考調味料	□副材料	椎茸 200	2)胡麻をふる。
・出汁素(大さじ2)	胡麻 大さじ3	厚揚げ 340	＊
・麵つゆ(大さじ2～)		インゲン 90	＊
・味醂(大さじ2)			
＊			
しめじと若布のおすまし		しめじ 220	＊
■参考調味料	□副材料	若布 大さじ5	＊
＊	＊	麩 2ヶ/人相当	＊
＊		＊	
＊			
ご飯		＊	＊
＊		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
二色おひたし		青菜 440	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	人参 200	2)青菜は茹でる。
・麵つゆ(大さじ2)	花カツオ 2袋	＊	3)調味料、花カツオと和える。
・酢(少々)		＊	＊
・砂糖(少々)		＊	
＊			
ソーセージとピーマンの炒め物		ソーセージ 300g	1)材料を切り、サラダ油、酒で炒める。
■参考調味料	□副材料	ピーマン 150	2)ドレッシングを加え、和える。
・ドレッシング(少々)	＊	サツマイモ 300g	＊
・サラダ油(大さじ2)			＊
・酒(大さじ3)			
ポタージュ		粉スープ 8人分	＊
■参考調味料	□副材料	＊	＊
＊	＊	＊	＊
＊		＊	＊
パン		＊	＊
＊		＊	＊

□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。