

□夕食		□材料	□手順概要
白身魚カレー風味焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・カレー粉(少々) ・トレッシング(少々) *	□副材料 * (参考: nr0**)	白身魚 11ヶ * 大根 480 カイワレ 50 * *	1) 大根を細切り、カイワレと混ぜる。* 付け合わせ 2) 白身魚をフライパンで焼く。 3) 魚に1)を添え、トレッシングをかける。 * * *
胡瓜と白菜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * *	□副材料 花カツオ 1袋	胡瓜 200 白菜 400 人参 190 * * *	1) 材料を切り、白菜と人参を茹でる。 2) 浅漬け素、花カツオで和える。 * * *
青菜のタラコホロ和え ■参考調味料 ・トレッシング(少々) * *	□副材料 *	青菜 270 もやし 400 タラコほぐし 50g 玉葱 280	1) 材料を切り、茹でる。 2) タラコ、トレッシングで和える。 * *
小葱とエノキのおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	小葱 50g エノキ 170 若布 大さじ3 *	* * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
沢庵漬け炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 *	沢庵漬け 170 玉子 9ヶ * * *	1) 沢庵漬けを刻む。 2) 玉子、タケアンを炒る。 * *
ニラと笹蒲鉾のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ2) *	□副材料 胡麻 大さじ3	ニラ 60 椎茸 200 人参 190 笹蒲鉾 150g	1) 材料を切り、炒める。 2) コマ、マヨネーズと和える。 * *
ホウレンソウと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	ホウレンソウ 100 豆腐 300g * * *	* * *
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。