

□夕食		□材料	□手順概要
炊込みチキンピラフ		米 5合	1) 材料を切り、油、塩胡椒で炒める。
■参考調味料	□副材料	*	2) 炊飯器に米、コンソメ、具、水をセットして炊く。
・サラダ油(大さじ1)	バター 少々	鶏モモ肉 470g	3) 炊き上がりに、バター、醤油を加え、調味する。
・塩胡椒(少々)		ミックスベジタブル	*
・コンソメ(4ヶ)			*
・醤油(少々)		マッシュルーム 90	*
*	(参考: nr0**)	玉葱 280	
春雨とハムのポン酢醤油和え		春雨 戻し済み	1) 材料を細切りする。
■参考調味料	□副材料	ハム 120g	2) 人参、春雨を湯通し。
・ポン酢醤油(少々)	*	ピーマン 120g	3) ポン酢醤油で和える。
*		人参 190	*
*		*	*
*			
豆もやしとパプリカの炒め		青菜 240	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	豆もやし 250	*
・サラダ油(大さじ1)	*	パプリカ 170	*
・味醂(大さじ2)		*	*
・麺つゆ(大さじ2～)			
大根とカイワレのおすまし		大根 340	*
■参考調味料	□副材料	カイワレ 50	*
*	*	麩 2ヶ/大さじ3	*
*		*	
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
小松菜のおひたし		小松菜 490	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	人参 190	2) 胡麻を加える。
・出汁素(大さじ2)	胡麻 大さじ3	*	*
・酒(大さじ2)		*	*
・醤油(少々)		*	
竹輪とじゃが芋の炒め物		竹輪 150g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	じゃが芋 370	*
・トリカラ(大さじ1)	*	もやし 200	*
・サラダ油(大さじ2)		*	*
・醤油(大さじ2)			
・味醂(大さじ3)			
長葱としめじの味噌汁		長葱 120	*
■参考調味料	□副材料	しめじ 140	*
*	*	*	*
*		*	*
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。