

□夕食		□材料		□手順概要
山菜おこわ		山菜炊込み素		1) 鶏肉を切り、湯通し。
■参考調味料	□副材料		5.5合	2) 炊飯器に材料をセットし、炊飯する。
・醤油(少々)	*	もち米	4合	* 炊き上がり蒸らし、足りなければ、醤油で
*		白米	1.5合	調味する。
*		*		*
*	(参考: nr0**)	鶏肉	560g	*
茄子生姜焼き		ナス	770	1) 茄子を半身に切り、皮に切れ目を入れる。
■参考調味料	□副材料	生姜	少々	* 皮はむいても良い。
・サラダ油(大さじ2～)	花カツオ 2袋	*		2) フライパンで両面焼く。
・醤油、味醂(少々)		*		3) オロシ生姜、花カツオ、醤油をかける。
・出汁素(大さじ1)				
ポテトサラダ*		じゃが芋	650	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	玉葱	110	2) じゃが芋、人参を茹で、つぶす。
・マヨネーズ*(少々)	*	挽肉	270g	3) 玉葱、挽肉を炒める。
*		胡瓜	120	4) マヨネーズ*で和える。
*		人参	180	
*		*		*
■参考調味料	□副材料	*		*
*	*	*		*
アゲと大根の味噌汁		アゲ	80g	*
■参考調味料	□副材料	大根	230	*
*	*	*		*
*		*		*
*		*		*
果物		*		*

□朝食		□材料		□手順概要
カジキソテー		カジキ	260g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	人参	180	*
・醤油、塩胡椒(少々)	*	玉葱	220	*
・サラダ*油(大さじ1)		*		
*				
小松菜ともやしの胡麻和え		小松菜	400	1) 小松菜を切り、もやしと茹でる。
■参考調味料	□副材料	もやし	400	2) 胡麻、調味料で和える。
・出汁素(大さじ1)	胡麻 大さじ5	*		*
・醤油(少々)		*		*
*		*		*
*		*		*
■参考調味料	□副材料	*		*
*	*	*		*
*		*		*
長葱となめこの味噌汁		長葱	60	*
■参考調味料	□副材料	なめこ	90	*
*	*	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。