

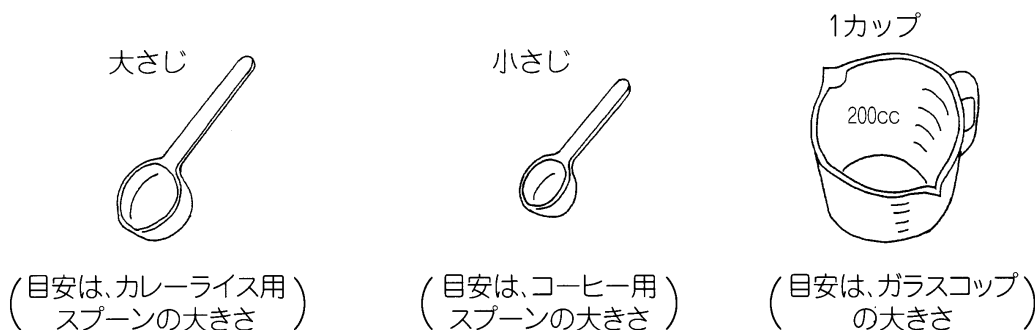
料理カードの見方

①料理の種類ごとに色分けしています。

主 食	ごはん、めん	⇒ 黄色	
主 菜	魚、肉、卵、大豆製品	⇒ 赤色	
副 菜	野菜、いも、海草	⇒ 緑色	
汁 物	スープ	⇒ 青色	
番 外 編	付け合せなど	⇒ 桃色	

②分量は1人分の目安です。
(一部、 作りやすい分量で記載しています。)

③計量表示は
大さじ 1=15cc 小さじ 1=5cc 1 カップ=200cc です。



④ 各メニューの噛みにくい理由と噛みやすくするために行った調理の工夫 (○付数字は「噛みやすくする調理の工夫 (p 2)」の数字を記載しています。)

かみにくい理由
(例：固くて噛みにくい)

「噛みやすくする調理の工夫」
(例：④肉はすじ切りをする)

☆☆☆調理の工夫を赤色の文字で記載しています☆☆☆