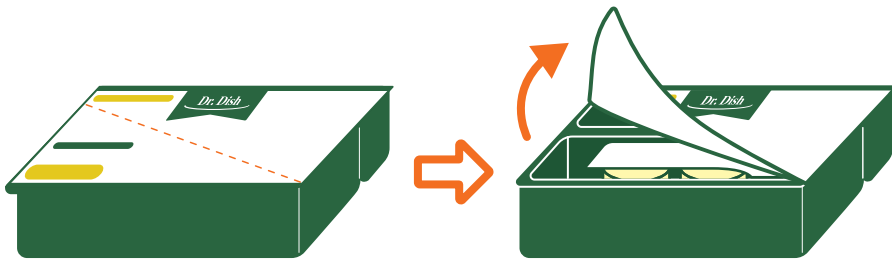


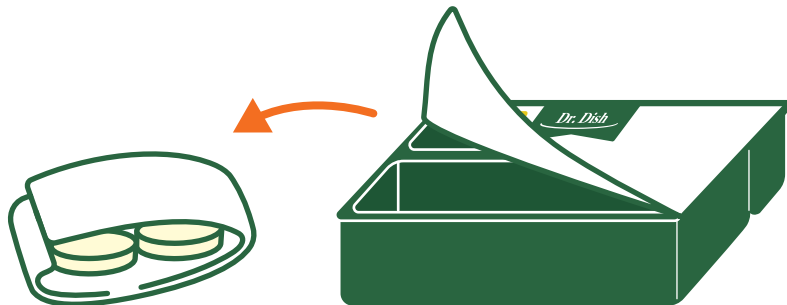
## ドクターディッシュの調理法

# Dr. Dish

**1** 赤点線のところまで蓋をはがします。



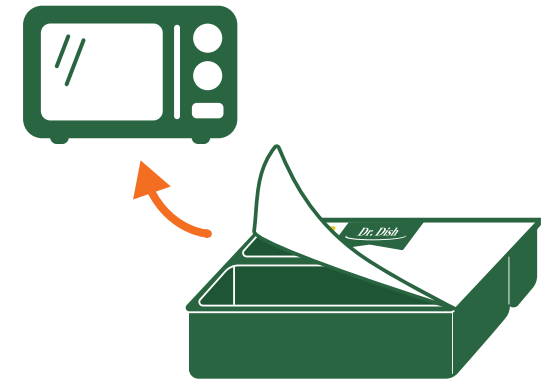
**2** 中からスープの素(2個)を紙ごと取り出します。



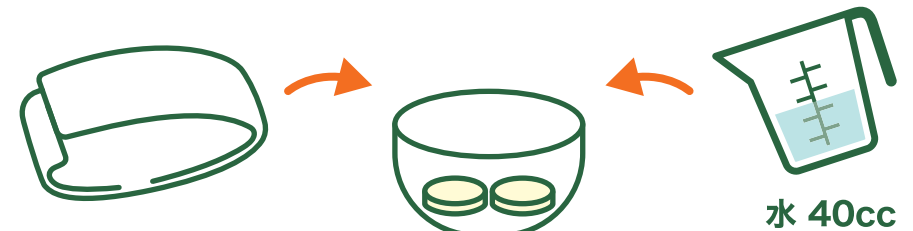
**3** お惣菜は、電子レンジで  
500Wの場合……約5分  
600Wの場合……約4分30秒  
温めます。

※冷たい場合は、確認しながら  
10秒ずつ更に温めてください。

※必ずスープの素(2個)を  
取り出してから加熱してください。

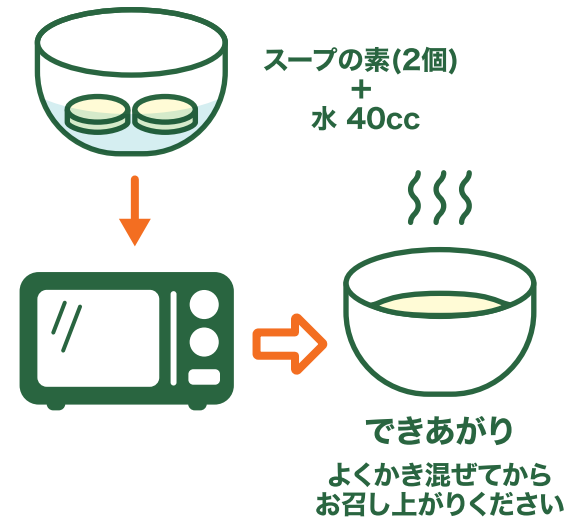


**4** スープの素(2個)を耐熱カップに入れ、水を40cc加えます。

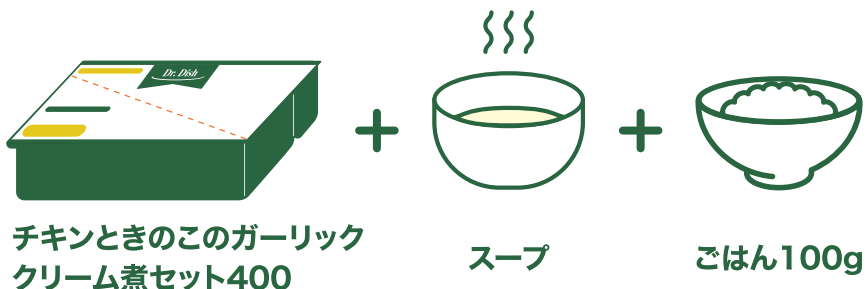


**5** スープは、電子レンジで  
500Wの場合……約1分50秒  
600Wの場合……約1分40秒  
温めます。

※冷たい場合は、確認しながら  
10秒ずつ更に温めてください。

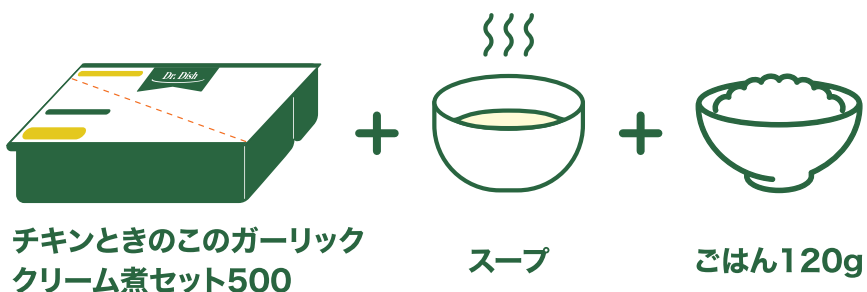


## 1回の食事の指示が400kcal未満の場合



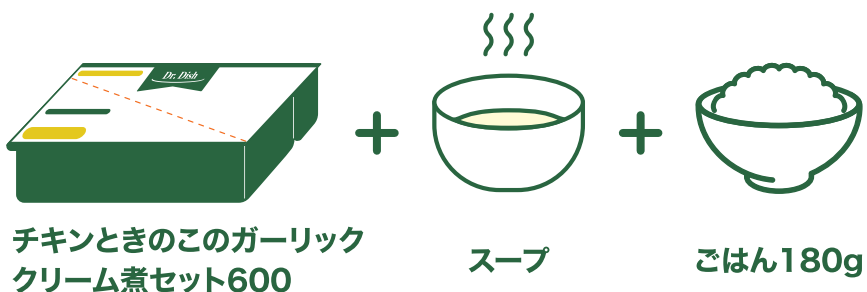
栄養成分表(400)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
チキンときのこの ガーリッククリーム煮セット400	236	18.8	15.8	10.9	1.4	3.1
ごはん100g	161	37.1	2.5	0.3	0.0	0.3
1食合計	397	55.9	18.3	11.2	1.4	3.4

## 1回の食事の指示が500kcal未満の場合



栄養成分表(500)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
チキンときのこの ガーリッククリーム煮セット500	295	22.7	20.1	13.8	1.7	3.8
ごはん120g	193	44.5	3.0	0.4	0.0	0.4
1食合計	488	67.2	23.1	14.2	1.7	4.2

## 1回の食事の指示が600kcal程度の場合



栄養成分表(600)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
チキンときのこの ガーリッククリーム煮セット600	335	25.8	22.6	15.7	1.9	4.4
ごはん180g	290	67.0	4.5	0.5	0.0	0.5
1食合計	625	92.8	27.1	16.2	1.9	4.9