

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
肉豆腐 (参考: nr0**) <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・出汁の素(大さじ2) ・みりん(大さじ2)</li> <li>・めんつゆ(大さじ3) ・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> </ul>	牛肉(850g) <ul style="list-style-type: none"> <li>玉葱(200g)</li> <li>豆腐(900g)</li> <li>しめじ(400g)</li> <li>*</li> </ul>	1) 具を切り炒める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>2) 少量の水、調味料を加え煮る。</li> <li>3) めんつゆで調味する。</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
ブロッコリーとトマトのドレッシング和え <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ドレッシング(適量) *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	ブロッコリー(250g) <ul style="list-style-type: none"> <li>トマト(500g)</li> <li>山菜(200g)</li> <li>花かつお(適量)</li> <li>*</li> </ul>	1) 山菜をさつと茹で、細かく切る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>2) 水切りし、切ったトマトとブロッコリーを混ぜる。</li> <li>3) ドレッシングで和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
人参とアゲの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・出汁の素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1)</li> <li>・しょうゆ(大さじ1)</li> <li>・酒(大さじ1)</li> </ul>	大豆(150g) <ul style="list-style-type: none"> <li>人参(100g)</li> <li>コーン(285g)</li> <li>アゲ(300g)</li> </ul>	1) 人参、アゲを細切り、コーンと炒める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
竹の子のおすまし <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	竹の子(120g) <ul style="list-style-type: none"> <li>若布(適量)</li> <li>*</li> </ul>	* <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	* <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	* <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>
朝食		
ソーセージともやしのソテー <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(大さじ1) *</li> <li>・鶏がら素(大さじ1) *</li> <li>・塩胡椒(少々)</li> </ul>	ソーセージ(400g) <ul style="list-style-type: none"> <li>大根(250g)</li> <li>もやし(200g)</li> <li>*</li> </ul>	1) ソーセージ、ジャガイモを切り、モヤシを加え炒める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
目玉焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(適量) *</li> <li>・ソース等(適量) *</li> <li>*</li> </ul>	卵(12個) <ul style="list-style-type: none"> <li>キュウリ(200g)</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	1) 目玉焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>2) キュウリをかざりに切る。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
白菜トマトスープ <ul style="list-style-type: none"> <li>・コンソメ(大さじ2) ・醤油(大さじ1)</li> <li>・味醂(大さじ1)</li> </ul>	白菜(200g) <ul style="list-style-type: none"> <li>トマト缶(240g)</li> <li>*</li> </ul>	1) 白菜を切り、トマト、水、調味料を加え煮る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>* トマトは全て使わなくてもよい。</li> </ul>
ロールパン <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	* <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	* <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>
□備考 *	* 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。	