

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚ソテー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・小麦粉(少々) * ・醤油又はポン酢醤油(適量)	魚(9ヶ) 大根(450g) カイワレ(適量) * *	1) 魚に小麦粉をふり、両面焼く。 2) 大根をおろす。 3) 配膳時に大根オロシ、カイワレを添え、醤油などをかける。 *
切干大根煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・めんつゆ(大さじ3)	切干(200g) 人参(50g) 厚アゲ(300g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 最後にめんつゆで調味する。 3) 冷めてから、胡麻をふる。 * *
トマトの酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ2) * ・鶏がら素(大さじ2)	トマト(300g) アスパラ(150g) もやし(200g) ハム(185g)	1) 材料を切る。 2) アスパラ、もやしをさっと茹でる。 3) 材料を調味料と和える。 * *
しめじの味噌汁 ■参考調味料 * * *	しめじ(適量) 麩(適量)	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
レタスとベーコンのサラダ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	レタス(200g) ベーコン(160g) 人参(100g) * *	1) レタスを細目に切る。 2) ベーコン、人参を切り、炒める。 3) ベーコン、人参が冷めたら、その汁も含めて、レタスと和える。 *
小葱と青菜のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * *	小葱(50g) 青菜(400g) * * *	1) 青菜をゆで、切る。 2) ネギを小口切りする。 3) ネギと青菜をマヨネーズで和える。 * *
白菜のおすまし ■参考調味料 *	白菜(200g) 若布(適量) * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□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。

* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。