

□夕食	□材料	□手順概要
鶏唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・唐揚げ粉(適量) * *	鶏肉(950g) レタス(250g) トマト(適量) * *	1) 唐揚げ粉袋の作り方を参照下さい。 2) レタス、トマトを切りそろえる。 3) 配膳時に、盛付、必要に応じてマヨネーズなどを使う。 *
牛蒡と高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・味醂(大さじ1) * ・麺つゆ(大さじ2)	牛蒡(200g) 人参(100g) キャベツ(500g) 高野豆腐(200g) *	1) 材料を切る。 2) アクを一度とり、炒め煮する。 * できれば、鍋の中で冷まして下さい。 * *
青菜と大葉のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	青菜(400g) 大葉(適量) カイワレ(適量) 花かつお(適量)	1) 青菜を茹で、切る。 2) 大葉を細切りし、青菜、カイワレと混ぜる。 3) ドレッシングで和えて、花かつおをふる。 * *
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	もやし(200g) 麩(適量)	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
カブと白菜漬のさっぱり煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ1) * ・醤油(少々)	カブ(400g) 白菜漬(250g) * * *	1) カブ、白菜を切り、少量の水でさっと煮る。 * * * *
ハンペンとジャガイモの炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・麺つゆ(適量) ・トリカウ(大さじ1) * ・味醂(大さじ1)	ハンペン(150g) ジャガイモ(200g) 人参(150g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切る。 2) 人参、ジャガイモ、ハンペンの順で炒める。 3) 冷めてから、ゴマをふる。 * *
みょうがのおすまし ■参考調味料 *	ミョウガ(適量) 豆腐(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。