

□夕食	□材料	□手順概要
カジキカツレツ (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(適量) ・パン粉(適量) ・塩胡椒(適量) 	カジキ(12ヶ) 玉子(6ヶ) レタス(300g) ベビーリーフ(適量) ミントマ(200g)	1) カジキに塩胡椒し、パン粉をまぶす。 2) 玉子を溶き、ごま油大さじ1と混ぜる。 3) カジキを2) 卵液に浸し、さらにパン粉を振る 4) サラダ油を熱し、両面揚げる。 5) 野菜を切りつけ合わせ、ソースで食べる。
小松菜と大豆のアンカケ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) 	小松菜(400g) 大豆(150g) 人参(100g) 花かつお(適量) *	1) 豆を最初に煮始める。 2) 人参、小松菜の順に加え煮る。 3) 薄めの溶き片栗粉でアンカケする。 4) 配膳時に花かつおをふる。 * 小松菜は煮る前に下茹でしても良い。
竹輪とニラの酢味噌和え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ1) ・酢(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) 	竹輪(250g) ニラ(100g) 大根(200g) 胡麻(適量) *	1) 竹輪を小口切りし、炒め、焦げ目をつける。 2) ニラ、大根を切り、さっと茹でる。 3) 竹輪、ニラ、ダイコンを調味料で和える。 4) 配膳時に胡麻をふる。 *
水菜とアゲのおすまし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	水菜(200g) アゲ(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キャベツと玉子の炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) 	キャベツ(550g) 玉子(4ヶ) ハム(180g) * *	1) キャベツを切り炒める。 2) ハムを切り、加え炒める。 3) 玉子を加え、具材と絡め、炒める。 * *
カブと鶏そぼろのマヨネーズ和え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ(適量) * * * * 	カブと菜(400g) トリソボロ(50g) * * *	1) 蕪と菜を切り、下茹で。 2) 鶏そぼろとマヨネーズ和えする。 * * *
ホタージュ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * 	粉スープ(8ヶ分) * * *	* 朝、湯で溶く。 * * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。