

□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) * ・片栗粉(適量) * ・塩胡椒(適量) *	鶏肉(1200g) レタス(150g) 水菜(30g) * *	1) 鶏肉に片栗粉をし、熱した油で揚げる。 2) 唐揚げは、お好みで塩やソースを使う。 * 揚げる前に下味をつけても良い。 3) レタス、水菜を添え盛り、ドレッシング等する。 *
野菜の洋風煮 ■参考調味料 ・コンソメ又はトリカラ(適量) ・塩(適量) ・胡椒(少々) ・酒(少々)	茄子(250g) 玉葱(200g) 人参(130g) ジャガイモ(200g) ピーマン(100g)	1) 材料を切る。 2) 火の通りにくいものから煮る。 * ジャガイモは別に茹で、後で加えても良い。 * *
セロリのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * * *	セロリ(100g) エリンギ(200g) カイワレ(適量) 若布(適量) 豆腐(適量)	1) セロリ、エリンギを切り、下茹でする。 2) 材料を混ぜ、マヨネーズ和え。 * * *
高野豆腐と小葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	高野豆腐(150g) 小葱(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キュウリともやし和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	胡瓜(350g) もやし(200g) ツナ(140g) * *	1) 胡瓜、もやしを切り下茹でする。 2) 水気を切り、ツナ、ドレッシングと和える。 * * *
大根とキャベツの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・トリカラ(大さじ1) ・胡椒(少々) ・酒(大さじ2)	大根(300g) キャベツ(550g) 豚肉(300g) * *	1) 大根とキャベツ、豚肉を切る。 2) 豚肉を炒め、大根、キャベツを加える。 * 水を少々加え、蒸し煮しても良い。 * *
豆腐と若布のおすまし ■参考調味料 * *	豆腐(適量) 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。