

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆豆腐 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * * * * *	麻婆豆腐素(12分) 豆腐(1200g) カイワレ(適量) * *	1)麻婆豆腐の素の作り方を参照願います。 *豆腐は予めザルにあげて水切り下さい。 2)カイワレを添える。 * *
南瓜のサラダ ■参考調味料 ・コンソメ又はトリカラ(少々) ・塩胡椒(少々) * ・マヨネーズ(適量)	南瓜(700g) 玉葱(150g) コーン(280g) * *	1)玉葱をみじん切り、水にさらす。 2)南瓜と玉葱、コーンを調味料で和える。 *南瓜は全て使わなくても良いです。 * *
青菜とサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(適量) ・出汁素(大さじ1) * ・味醂(大さじ1)	青菜(400g) サツマアゲ(240g) 人参(100g) * *	1)材料を切り、炒める。 * * * *
ワンタンスープ ■参考調味料 * * * *	ワンタンスープ(24ヶ) 長葱(適量) *	*長葱は、他にも転用下さい。 * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
タコのさっぱり煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(適量) ・酢(大さじ1)	タコ(130g) 大根(400g) 胡麻(適量) * *	1)蛸を薄切り、大根と茹でる。 2)冷めてから、胡麻を振る。 * * *
豆もやしナムル風 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) * * * *	豆もやし(250g) 野沢菜漬(180g) ブロccoli(200g) * *	1)野沢菜漬を小さく切る。 2)野沢菜漬、もやし、ブロッコリーを炒める。 * * *
チンゲンサイのおすまし ■参考調味料 * *	チンゲンサイ(250g) 麩(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。