

□夕食	□材料	□手順概要
ビビンバ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ゴマ油(適量) * ・焼肉外(適量) * * *	牛肉(600g) 味もやし(300g) 人参(130g) 胡瓜(30g) 胡麻(適量)	1) 牛肉を焼肉のタレで炒める。 2) もやし、人参、胡瓜を切り揃える。 3) ご飯に、又は別盛りで具材を並べ、胡麻をふる。 *
キノコ豆腐和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・砂糖(小さじ1) * ・酒(大さじ2)	エリンギ(150g) エノキ(150g) 豆腐(400g) カイワレ(適量) *	1) エリンギ、エノキ、豆腐を切り、さっと煮る。 2) 切ったカイワレを加え、混ぜる。 * * *
大根とハムのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	大根(350g) ハム(180g) ニラ(100g) * *	1) ニラを切り、さっと茹でる。 2) 大根、ハムを細切りする。 3) 材料をドレッシングで和える。 * *
春雨スープ ■参考調味料 * * * *	春雨(200g) 玉葱(120g) *	* * * *
ご飯 コーヒーゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
茄子の含め煮 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・酢(少々) ・味醂(大さじ2) * ・麵つゆ(少々)	茄子(250g) 青菜(200g) ピーマン(100g) 花カツオ(適量) *	1) 茄子、青菜、ピーマンを切り、調味料と少量の水を加え、蓋をして蒸し煮。 * 煮た後は、すぐに蓋をとり置く。 2) 冷めてから花かつおをふる。 *
トマトと豆腐のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	豆腐(300g) トマト(250g) アゲ(適量) * *	1) アゲを切り、湯通し。 2) 水切りして、具を混ぜる。 3) 配膳時、ドレッシングをする。 * *
高野豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * *	高野豆腐(120g) 長葱(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。