

□夕食	□材料	□手順概要
カジキの唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(適量) * ・片栗粉(適量) *	カジキ(10ケ) キャベツ(200g) ミニトマト(150g) * *	1) カジキを食べやすい大きさに切り分ける。 2) カジキに塩胡椒で下味をつけ、片栗粉をふって、油で揚げる。 3) キャベツを切り一度加熱。 4) 配膳時にキャベツ・ミニトマトを盛り合わせる。
青菜とキノコの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(少々) ・味醂(大さじ1) * ・酒(大さじ2)	しめじ(80g) エノキ(150g) 青菜(200g) 大豆(155g) *	1) 材料を切り煮る。 * * * *
ブロッコリーのふりかけ和え ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * ・ふりかけ(適量) * *	ブロッコリ(250g) タマネギ(250g) * * *	1) 玉葱を薄切りし、ブロッコリとさっと茹でる。 2) 水切りして、ごま油、ふりかけと和える。 * * *
ジャガイモと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	ジャガイモ(100g) 豆腐(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナ玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・ソース等 ・酒(大さじ2) * ・塩胡椒(少々)	卵(適量) ツナ(140g) 胡麻(適量) *	1) 材料を混ぜ、焼く。 2) 配膳時、ソース、ケチャップ等をかける。 * * *
牛蒡の炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(少々) ・味醂(大さじ2)	牛蒡(200g) 大根(200g) 白滝(180g) * *	1) 材料を切り、炒め、水を加えて煮る。 * * * *
椎茸と麩のおすまし ■参考調味料 * * *	椎茸(100g) 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。