

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉キャベツの味噌炒め (参考: nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・トリカラ(大さじ1)</li> <li>・味噌(大さじ2)</li> <li>・味醂(大さじ2)</li> <li>*</li> </ul>	豚肉(900g) キャベツ(300g) ミニトマト(250g) シメジ(250g) *	1) 材料を切る。 2) 調味料を予め合わせ混ぜておく。 3) 材料と調味料で炒める。 * トマトは炒めなくても良い。 *
小松菜のおひたし <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ1)</li> <li>・麵つゆ(適量)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	小松菜(400g) モヤシ(200g) 花かつお(適量) * * *	1) 小松菜を切り、もやしとさっと煮る。 2) 調味料と混ぜおく。 * * *
竹の子のキンピラ <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・出汁素(大さじ1)</li> <li>・砂糖(小さじ2)</li> <li>・醤油(少々)</li> <li>・酒(大さじ1)</li> </ul>	竹の子(120g) 人参(100g) アゲ(50g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、蒸し煮する。 2) 冷めてから、胡麻をふる。 * * *
みょうがのおすまし <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	みょうが(適量) かいわれ(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* ご飯 *

□朝食	□材料	□手順概要
大根とピーマンさっぱり炒め <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・麵つゆ(少々)</li> <li>・トリカラ(大さじ1)</li> <li>・酢(小さじ1)</li> </ul>	大根(350g) ピーマン(150g) ベーコン(160g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
燕のドレッシング和え <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシング(適量)</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	カブ(250g) エノキ(150g) 人参(20g) * *	1) 材料を切り、さっと煮る。 2) 冷めてから、ドレッシングと和える。 * * *
豆腐と若布のおすまし <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	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。