

| □夕食                                                                                                           | □材料                                                                         | □手順概要                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チキンライス (参考: nr0**)           ■参考調味料           ・サラダ油(適量) ・トリカラ(適量)           ・塩胡椒(少々) *           ・ケチャップ(適量) * | 鶏肉(500g)           玉葱(300g)           ミックスベジタブル(適量)           *           * | 1) 材料を切り、炒める。           2) 適量のご飯を加え、さらに炒める。           3) ケチャップで味を整える。           *           *           * |
| ハムと青菜の和え物           ■参考調味料           ・ドレッシング(適量) *           * *           *                                  | ハム(180g)           青菜(400g)           カイワレ(適量)           *           *      | 1) 青菜を茹で、切る。           2) 冷めてから、ハム、カイワレ、ドレッシングと和える。           *           *           *                   |
| キャベツと高野豆腐の煮物           ■参考調味料           ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々)           ・酢(小さじ1) *           ・味醂(大さじ1)           | 高野豆腐(200g)           キャベツ(350g)           長葱(適量)           *           *    | 1) 材料を切り、煮る。           *           *           *           *                                              |
| 玉葱と若布の味噌汁           ■参考調味料           * *           *           *                                              | 玉葱(100g)           若布(適量)           *                                       | *           *           *           *                                                                     |
| ご飯           ヨーグルト                                                                                            | *           *                                                               | チキンライス用           *                                                                                       |

| □朝食                                                                                              | □材料                                                                        | □手順概要                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ブロッコリーと豆腐の煮物           ■参考調味料           ・コンソメ(適量) ・麺つゆ(適量)           ・酒(少々) *           ・ゴマ油(少々) | ブロッコリー(200g)           豆腐(390g)           人参(100g)           *           * | 1) ブロッコリー、人参を切り、ゴマ油で炒める。           2) 少量の水、調味料、豆腐を入れ煮る。           *           *           * |
| 茄子のそぼろ炒め           ■参考調味料           ・サラダ油(適量) ・酒(大さじ2)           ・砂糖(大さじ1) *           ・醤油(少々)   | 挽肉(180g)           茄子(350g)           長葱(適量)           *           *       | 1) 材料を切り、炒める。           *           *           *           *                               |
| ネギとフのおすまし           ■参考調味料           *           *           *                                   | 小葱(適量)           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。