

□夕食	□材料	□手順概要
素麺チャンプルー (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(適量) ・トリカラ(適量) ・塩胡椒(少々) * ・麵つゆ(適量) * 	豚肉(600g) 玉子(4ヶ) 味モヤシ(200g) ピーマン(100g) 豆腐・キクラゲ(適量)	1) 材料を切り、炒める。 2) 固茹でした素麺を加え混ぜ、蓋をして蒸す。 3) 最後に溶き卵を加え、全体にからめる。 * *
キュウリとキャベツのサラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシング(適量) * * * * * 	キュウリ(400g) キャベツ(350g) 戻し若布(適量) * *	1) 材料を適当な大きさに切る。 2) キャベツは茹で、キュウリは塩もみして洗う。 3) ドレッシングで和える。 * *
切干大根 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) 	切干大根(200g) 人参(100g) 大豆(150g) アゲ(適量) *	1) 材料を切り、下茹でしてある切干と煮る。 * * * *
長ネギと麩の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	長葱(適量) 麩(適量) *	* * * *
混ぜご飯 果物	素 キウイフルーツ	分量の調整用 輪切りにして、つけあわせにする。

□朝食	□材料	□手順概要
ジャガイモのキンピラ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(適量) ・酒(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ2) 	ジャガイモ(250g) 人参(80g) サツマアゲ(120g) ゴマ(適量) *	1) 材料を細切りする。 2) ジャガイモに火がとおり、半透明になるまで炒める。 * 火のとおりに心配がある場合、ラップをし電子レンジで再加熱しておく。
青菜の酢の物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・酢(大さじ1) * ・砂糖(小さじ1) * ・麵つゆ(少々) 	青菜(200g) もやし(200g) 白滝(180g) * *	1) 材料を切り、一度茹でる。 2) 水をよく切り、調味料で和える。 * * *
エリンギのおすまし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	エリンギ(適量) カイワレ(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。