

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚の味噌焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・味噌(適量) ・ドレッシング(適量) ・酒(適量) * ・味噌(適量) *	魚(10ヶ) キャベツ(450g) エノキ(200g) * *	1) 味噌・酒・味噌を混ぜ魚に薄く塗る。 2) グリルかフライパンで焼く。 3) キャベツ、エノキを切り茹で、付け合せにする。 *ドレッシングは、付け合せにかける。 *
青菜胡麻和え ■参考調味料 ・ゴマドレッシング(適量) * *	青菜(400g) 人参(100g) 胡麻(適量) * *	1) 材料を切り、ゆでる。 2) ゴマ、ドレッシングで和える。 * * *
白菜大根の煮浸し ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・味噌(大さじ2)	大根(500g) 白菜(300g) アゲ(適量) 花かつお(適量) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	長葱(50g) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンもやし炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・トリカラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々)	ベーコン(160g) もやし(200g) 玉葱(300g) * *	1) 材料を切り炒める。 * * * *
インゲンのツナ和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	インゲン(150g) ツナ(適量) トマト(250g) * *	1) インゲンを切り、もやしと茹でる。 2) 切ったトマトとドレッシングで和える。 * * *
大根とフのおすまし ■参考調味料 * * *	大根(200g) 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。