

□夕食	□材料	□手順概要
トンカツ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・ソース(適量) * *	豚肉(8枚) 小麦粉(適量) 玉子(適量) パン粉(適量) コールスロー・ミニトマト	1) 肉筋切りし、小麦粉、卵、パン粉をまぶす。 2) 適温まで油を温め、揚げる。 3) ザル、ペーパーに上げ油を切る。 4) コールスロー・ミニマト、ソースを添える。 *
二色ひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * *	青菜(200g) もやし(400g) ゴマ(適量) * *	1) 青菜切り、もやしとゆでる。 2) ポン酢醤油、ゴマと和える。 * * *
白菜と高野豆腐煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ1) * ・麵つゆ(少々)	白菜(500g) 高野豆腐(200g) 竹輪(150g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
ニラとタマゴの味噌汁 ■参考調味料 * * *	ニラ(適量) 玉子(適量) *	* * * *
ご飯 ゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
オクラおろし ■参考調味料 ・醤油(適量) * * *	大根(550g) オクラ(400g) 花かつお(適量) * *	1) 大根をおろす。 2) オクラを茹で、切る。 3) 大根オロシに、オクラ、花かつお、醤油を盛る。 * *
ハンペン・チーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・醤油(少々) * *	ハンペン(300g) 大葉(適量) チーズ(適量) * *	1) ハンペンを切り、片面に焦げ目をつける。 2) ハンペンの焦げ面に大葉、チーズをのせる。 3) 配膳直前に電子レンジで温める。 * チーズを溶かす。 *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	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。