

□夕食	□材料	□手順概要
焼き餃子 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・酢(適量) * ・醤油(適量) * * *	餃子(48ヶ) コールスロー(150g) トマト(550g) * *	1) トマトを切り、コールスローと付け合せにする。 2) 餃子を、包装の作り方を参照して焼く。 3) 酢醤油かポン酢をかける。 * *
椎茸と白滝の豆腐和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・麵つゆ(適量) ・塩(少々) * ・酒(大さじ3)	椎茸(100g) 白滝(180g) 豆腐(適量) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、鍋で煮ながら、混ぜる。 2) 胡麻、調味料を加え、水分を減らす。 3) 荒熱をとり、冷蔵庫に保管する。 * *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(適量) * ・醤油(少々) * *	オクラ(50g) 大根(適量) 納豆(9ヶ) 花かつお(適量) *	1) オクラをさっと茹で、輪切り。 2) 大根をおろす。 3) 納豆とその他、オクラ、大根オロシを混ぜる 4) 花かつおをふる。 *
若布スープ ■参考調味料 * * * *	若布(適量) 春雨(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜の炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ又はソース	青菜(200g) 玉葱(300g) 玉子(適量) * *	1) 玉葱、青菜を切る。 2) 玉葱を炒め、玉子を加えて炒る。 3) 青菜を最後に入れて、炒める。 4) 配膳時にケチャップかソースをかける。 *
エノキとキャベツのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * * *	エノキ(150g) 人参(250g) キャベツ(300g) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 水を切り、冷まし、マヨネーズで和える。 * * *
かいわれ大根のおすまし ■参考調味料 * * * *	かいわれ(適量) 大根(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。