

□夕食	□材料	□手順概要
鶏ジャガ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・醤油(適量) ・砂糖(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	鶏肉(665g) ジャガイモ(500g) 玉葱(450g) インゲン(150g) *	1) 材料を切り煮る。 * インゲンは、回答して茹で、後からのせる。 * * *
青菜ナムル風 ■参考調味料 ・胡麻油(適量) ・酒(少々) * ・麵つゆ(適量)	青菜(200g) 味もやし(200g) 人参(100g) 胡麻(適量) *	1) 青菜を切り、酒をふり電子レンジで温める。 2) 人参を切り、さっと茹でる。 3) 材料をごま油、麵つゆで和え、胡麻をふる。 * *
茄子味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・味噌(適量) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2)	茄子(250g) ピーマン(200g) レンコン(170g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
豆腐と若布のおすまし ■参考調味料 * * * *	豆腐(適量) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(適量)	切干(適) 砂糖煮済 人参(80g) 大豆(150g) シメジ(100g) *	1) 材料を切り、切干大根と煮る。 * * * *
小葱炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・酒(大さじ2) * ・塩胡椒(少々)	小葱(50g) 玉子(適量) ミックスベジタブル(適) * *	1) 小葱を切り、ミックスベジタブルと炒める。 2) 溶き卵を入れ、さらに炒る。 * * *
白菜の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	白菜(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。