

□夕食	□材料	□手順概要
焼き魚(西京漬) (参考: nr0**) ■参考調味料 ・醤油又はポン酢醤油(適量) * * * *	魚(9ヶ) 大根(350g) 大葉(適量) * *	1) 大根を、おろす。 2) 魚をグリルで焼く。 3) 大葉を半分に切る。 4) 魚を、大葉、大根オロシと盛り、醤油をさす。 *
野菜と蒲鉾の炒め ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・出汁素(大さじ2)	白菜(150g) もやし(200g) 人参(250g) 蒲鉾(170g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
卵の花 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	市販卵の花(400g) ブロッコリ(200g) 胡瓜(在庫) * *	1) ブロッコリ、キュウリを切り、ドレッシングで和える。 2) 卵の花とブロッコリ、キュウリを盛る。 * * *
中華風卵スープ ■参考調味料 * * *	玉子(適量) 小葱(適量) 溶き片栗粉(適量)	* トリカウ又は、コンソメの味で調味して下さい。 * * *
* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
セロリとハムの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・塩胡椒(少々)	セロリ(200g) ハム(185g) 玉葱(250g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
青菜とトマトのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * *	青菜(200g) アゲ(適量) トマト(200g) * * *	1) 青菜、アゲを切り、茹でる。 2) トマトを切り、青菜、アゲと和える。 * * *
カイワレとキャベツの味噌汁 ■参考調味料 * * *	カイワレ(適量) キャベツ(250g) * *	* * * * *
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。