

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(適量) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(適量) *	豚肉(950g) キャベツ(適量) プチトマト(150g) 生姜(適量) *	1)キャベツを切り、さっと茹でる。 2)プチトマトを切り、揃える。 3)豚肉を切り、炒める。 * *
チクワとエノキの和え物 ■参考調味料 ・酢(少々) * ・麵つゆ(適量) * ・ゴマ油(少々)	チクワ(100g) エノキ(300g) もやし(200g) 白滝(160g) 胡麻(適量)	1)材料を切り、一度茹でる。 2)調味料で和える。 * * *
チンゲン菜と厚揚げの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ2) * ・砂糖(少々)	チンゲン菜(300g) 厚揚げ(300g) 人参(140g) * *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
しめじと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	しめじ(適量) 麩(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ブロッコリーとアゲの煮物 ■参考調味料 ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) * ・塩(少々)	ブロッコリー(250g) アゲ(適量) 大豆(100g) * *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
蒲鉾と若布のおすまし ■参考調味料 * * * * *	蒲鉾(85g) 若布(適量) * * *	* * * * *
ネギ炒り玉子 ■参考調味料 ・トリカウ(大さじ1) ・ゴマ油(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・醤油(適量)	長ネギ(適量) 玉子(7ヶ) * *	・長ネギを切り、玉子と炒る。 * * * *
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。