

□夕食	□材料	□手順概要
かしわ蕎麦 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * ・麵つゆ(適量) *	鶏肉(490g) アゲ(適量) 長ネギ(適量) 青菜(200g) 蕎麦・小麦粉(適量)	1) 鶏肉に小麦粉、塩コショウをして炒める。 2) アゲ、ネギを刻む。 3) 青菜を茹で、切る。 4) 麵つゆを温める。 5) 蕎麦を茹で、つゆ、具材をのせる。
コーンサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * *	コーン(285g) キャベツ(400g) プチトマト(180g) カイワレ(適量) *	1) キャベツを切り、茹でる。 2) 切った材料を、ドレッシングで和える。 * * *
肉じゃが ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ1) * ・味醂(少々)	ジャガイモ(450g) 玉葱(400g) 豚肉(600g) 人参(150g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
キノコと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	舞茸(150g) 麩(適量) *	* * * *
ヨーグルト *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
レンコンと野沢菜の和物 ■参考調味料 ・胡麻油(適量) * * * *	レンコン(170g) 野沢菜(120g) 味もやし(300g) 胡麻(適量) *	1) レンコン、もやしを切り、湯通し。 2) 野沢菜漬を刻み、胡麻、ゴマ油で和える。 * * *
大根とソボロの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(少々) ・味醂(少々) * ・醤油(適量)	大根(700g) 鶏ソボロ(60g) * * *	1) 大根を薄切りする。 2) ソボロと炒める。 * * *
竹の子と若布のおすまし ■参考調味料 * * * * *	竹の子(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。