

□夕食	□材料	□手順概要
鮭バター (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々) ・バター(少々)	鮭切り身(9ヶ) 青菜(200g) プチトマト(150g) 小麦粉(少々) *	1) 鮭に薄く小麦粉をして、サラダ油で焼く。 2) 青菜を茹で、切る。 3) プチトマトを切る。 * バターは、溶かして、塩コショウと使う。 *
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	レタス(150g) キュウリ(300g) キクラゲ & 春雨(適量) * *	1) レタス、キュウリを切る。 2) 煮戻してあるキクラゲと春雨と和える。 * * *
里芋の煮物 ■参考調味料 ・出汁(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・味醂(少々)	里芋(300g) ゴボウ(適量) 花かつお(適量) 人参(140g) 竹の子(160g)	1) 材料を切る。 2) ゴボウを下茹でする。 3) 材料を煮る。 * *
キャベツと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	キャベツ(300g) 麩(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
なめこおろし ■参考調味料 ・醤油(少々) * * *	味なめこ(適量) 大根(300g) カイワレ(適量) * *	1) 大根をおろす。 2) なめこ、カイワレを和える。 * * *
ソーセージとナスの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(少々) ・醤油(適量)	ソーセージ(180g) 茄子(250g) ミックスベジタブル * *	1) 材料を切り炒める。 * * *
蒲鉾と白滝のおすまし ■参考調味料 * * *	蒲鉾(85g) 白滝(180g) * *	* * * *
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。