

□夕食	□材料	□手順概要
焼きうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ソース(適量) * ・サラダ油(適量) * ・麵つゆ(少々) *	うどん麵(9玉) 豚肉(300g) キャベツ(600g) 人参(50g) 玉葱(200g) 花かつお	1) 材料を切り炒める。 * 麵は炒める前にレンジなどで温めておく。 2) 花かつおを配膳時、少しふる。 * *
カジキおろし煮 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・醤油(少々)	カジキ(9ケ) 大根(400g) カイワレ(適量) 小麦粉(適量) *	1) 大根をおろす。 2) カジキに小麦粉をふり、一度焼く。 3) 大根おろし、調味料を加えてさっと煮る。 * *
ニラとタコの酢味噌和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) * ・味噌(適量) * ・砂糖(少々)	ニラ(100g) タコ(150g) 胡麻(適量) * *	1) 材料を切り、一度茹でる。 2) 酢味噌、胡麻で和える。 * * *
エノキ麩のおすまし ■参考調味料 * * * *	麩(適量) エノキ(150g) *	* * * *
ご飯 *	* *	* 食量調整用 *

□朝食	□材料	□手順概要
トマトとソーセージのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	ソーセージ(250g) トマト(150g) もやし(200g) * *	1) ソーセージ、もやしを茹でる。 2) トマトを切り、ソーセージ、モヤシと和える。 3) ドレッシングをかける。 * *
青菜と竹輪の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・味醂(少々) * ・醤油(少々)	青菜(200g) 竹輪(150g) 大根(250g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
人参若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	人参(100g) 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。