

□夕食	□材料	□手順概要
焼き魚 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・醤油又はポン酢醤油(適量) * * * *	魚(9ヶ) 青菜(200g) 茗荷(適量) 人参(100g) *	1) 青菜、人参を切り茹で、茗荷と混ぜる。 2) 魚をフライパンで焼く。 * 小麦粉などまぶしてからでも良い。 3) 青菜・人参・茗荷を添える。 *
白菜と竹の子のさっと煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(少々) * *	白菜(350g) 竹の子(160g) 高菜漬(適量) 胡麻(適量) *	1) 白菜、竹の子を切り、茹でる。 2) 出汁素、刻み高菜漬、胡麻と和える。 * * *
茄子とペーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	茄子(450g) ペーコン(160g) * * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	じゃが芋(300g) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キャベツと玉子の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・トリカラ(大さじ1) * ・酒(大さじ2)	キャベツ(400g) 玉葱(100g) 玉子(適量) *	1) キャベツ、玉葱を切り、炒める。 2) 玉子を加えて、さらに炒める。 * * *
ツナもやし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * *	ツナ(適量) もやし(200g) 白滝(180g) 人参(100g) *	1) 材料を切り、茹でツナと和える。 * * * *
小葱と麩のおすまし ■参考調味料 * * * * *	小葱(適量) 麩(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。