

□夕食		□材料	□手順概要
焼きそば ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * *	(参考: nr0**) * *	焼きそば麺(9ヶ) キャベツ(400g) 玉葱(200g) 人参(150g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 麺を温めておき、ソースと加え炒める。 * * *
海藻サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	* *	大根(300g) キュウリ(200g) 海藻サラダ(適量) * *	1) 海藻サラダをもどす。 2) 大根、キュウリを切りドレッシングで和える。 * * *
ブロッコリー炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(適量)	* *	玉子(適量) ブロッコリー(200g) * * *	1) 材料を切り、炒める。 2) ケチャップをかける。 * * *
春雨スープ ■参考調味料 * * *	* *	春雨(適量) もやし(適量) 胡麻(適量) *	* * * *
* *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
白菜とベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・酒(適量) ・サラダ油(適量) *	・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	ベーコン(100g) 白菜(250g) ピーマン(100g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
シュウマイ ■参考調味料 ・ソース(適量) ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々)	* *	焼売(24ヶ) 蒲鉾(適量) * * *	1) 朝食時、焼売を温める。 2) 蒲鉾を切り、炒め、添える。 * * *
豆腐とカイワレのおすまし ■参考調味料 * * *	* *	豆腐(適量) カイワレ(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。