

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉あまから炒め (参考: nr0**) ■参考調味料 ・トリガラ(適量) ・豆板醤(適量) ・酒(大さじ1) ・醤油(適量) ・味醂(大さじ2) ・ゴマ油(適量)	豚肉(600g) キュウリ(300g) もやし・人参(250g) 長葱・生姜(適量) 片栗粉(適量)	1) 材料を切る。 2) 豚肉に片栗粉をし、炒める。 3) 野菜を加え、炒める。 * *
白菜とニラの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(適量) ・麵つゆ(適量) * *	白菜(300g) ニラ(100g) 花かつお(適量) * *	1) 白菜、ニラを切り、茹でる。 2) 水切りし、調味料と花かつおで和える。 * * *
トマトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	トマト(450g) ブロccoli(200g) コーン(140g) * *	1) 材料を切り、ドレッシング和え。 * * * *
若布と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	玉葱(200g) 若布(適量) * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
大豆ひじき煮 ■参考調味料 ・酒(適量) ・サラダ油(適量) ・出汁素(少々) ・醤油(少々) ・味醂(少々)	大豆(150g) ひじき(砂糖煮済) 人参(200g) サツマアゲ(100g) *	1) 材料を切り、さっと炒める。 2) 調味料、水を加えて、煮しめる。 * 黒くならないように、注意する。 * *
竹輪とキャベツの和物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * *	竹輪(150g) キャベツ(300g) 胡麻(適量) * *	1) キャベツを切り、一度茹でる。 2) 竹輪を切り、ポン酢醤油と和える。 * * *
カイワレと麩のおすまし ■参考調味料 * * *	カイワレ(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。