

□夕食	□材料	□手順概要
クリームシチュウパスタ (参考:nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(適量) *</li> <li>・塩胡椒(少々) *</li> <li>・シチュール(適量) *</li> </ul>	パスタ麺(900g) じゃが芋(400g) 人参(180g) 玉葱(500g) 鶏肉(700g)	1)材料を切る。* 小さなに切る。 2)材料を炒める。 3)水、ルーを加え煮、適当なトロミにする。 4)麺を茹でる。 * 鶏肉は、ササミと挽肉のいずれも使う。
トマトと小松菜の和え物 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシング(適量)</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	小松菜(200g) マッシュルーム(60g) ミニトマト(250g) * *	1)材料を切る。 2)小松菜、マッシュルームを電子レンジで加熱。 3)冷めてから、トマト、ドレッシングと和える。 * *
高野豆腐味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	高野豆腐(適量) 若布(適量) * * *	* * * * *
キノコおろし煮 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ2) *</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・麵つゆ(適量)</li> </ul>	椎茸(100g) しめじ(150g) エノキ(150g) 大根(350g) 花かつお(適量)	1)キノコを切る。 2)大根をおろし、調味料、キノコと煮る。 3)花かつおをふる。 *
プリン *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ほうれん草のソテー <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・酒(適量) ・サラダ油(適量)</li> <li>・塩胡椒(少々) :</li> <li>*</li> </ul>	ほうれん草(150g) もやし(200g) ツナ(適量) * *	1)ほうれん草を切り、もやしとさっと炒める。 2)ツナを加えて、和える。 * * *
ハムエッグ <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(適量) ・ソース又はケチャップ</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	玉子(10ヶ) ハム(適量) * * *	1)フライパンで焼く。 * * * *
大根と麩のおすまし <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	大根(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。