

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉と大根の味噌煮 (参考:nr0**) <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) * ・味醂(大さじ3) * ・味噌(適量) * 	豚肉(900g) 大根(650g) 生姜(適量) 長葱(適量) 厚揚げ(300g)	1)材料を切り、煮る。 * * * *
キュウリと白菜のゆかり和え <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * * * 	キュウリ(300g) 白菜(250g) ゆかり(適量) 胡麻(適量) *	1)キュウリを切り、水切り。 2)白菜を切り、キュウリと混ぜ、水切り。 3)ゆかり、胡麻と和える。 * 酢を少々加えても良い。 *
じゃが芋と青菜のソテー <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・酒(少々) 	ジャガイモ(750g) 人参(100g) 青菜(200g) * *	1)じゃが芋、人参を細切り。 2)じゃが芋、人参を炒め、青菜を加える。 * * *
高野豆腐のおすまし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * * 	高野豆腐(適量) 若布(適量) * * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
アゲとキノコの煮びたし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁素(適量) * ・酒(適量) * ・醤油(少々) 	エリンギ(150g) しめじ(100g) 人参(150g) アゲ(適量) *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
もやしとハムの炒め和え <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * ・ポン酢醤油(少々) 	もやし(200g) ハム(185g) ピーマン(100g) * *	1)材料を細切りし、炒る。 * * * *
エノキと玉子の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * * * 	エノキ(150g) 玉子(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。