

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚フライ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・ソース(適量) * * *	魚(20ヶ) キャベツ(300g) もやし(200g) * * *	1) キャベツを切り、もやしとさっと茹でる。 2) 魚を油揚げ、油切り。 * * *
ほうれん草とエノキのおひたし ■参考調味料 ・醤油(適量) * * 又はドレッシング * *	ほうれん草(200g) エノキ(150g) 花かつお(適量) * *	1) ほうれん草、エノキを切り、茹でる。 2) 水を切りし、花かつおをふる。 * * *
野菜五目煮 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・麵つゆ(適量) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(適量) ・酒(少々)	大根(500g) 人参(50g) 里芋(300g) レンコン(200g) 椎茸(100g)	1) 材料を切り、一度ざっと炒める。 2) 水、調味料を加え、煮る。 * * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	豆腐(適量) 若布(適量) * * *	* * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンとブロッコリーの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(適量) * ・塩胡椒(少々)	ベーコン(160g) ブロッコリー(200g) 人参(150g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
味もやしと白菜の和え物 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) * * * *	味もやし(300g) 白菜(400g) 胡麻(適量) * *	1) 白菜を切り、もやしと和える。 * * * *
蒲鉾とカイワレのおすまし ■参考調味料 * * * * *	蒲鉾(120g) 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。