

□夕食	□材料	□手順概要
魚の生姜煮 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・麵つゆ(適量) ・味醂(適量) * ・酒(少々) *	魚(10ケ) 茄子・スナップエンドウ もやし(200g) 生姜(適量) 長ネギ(適量)	1) 魚をフライパンで焼き、長ネギ・生姜で煮る。 2) 茄子、スナップエンドウを切る。 3) 魚を取り出し、煮汁で野菜を煮る。 * *
キャベツのそぼろ煮 ■参考調味料 ・ゴマ油(適量) ・醤油(適量) ・トリガラ(少々) * ・塩胡椒(少々)	キャベツ(400g) 人参(200g) 白滝(160g) 挽肉(200g) *	1) 材料を切り炒める。 * * * *
カブの即席漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(適量) * * * *	蕪(600g) キュウリ(100g) 胡麻(適量) * *	1) 蕪・かぶ菜、キュウリを切る。 2) 浅漬けの素、又は酢・出汁素で漬ける。 3) 配膳時、胡麻をふる。 * *
素麵のおすまし ■参考調味料 * * * *	素麵(適量) 小葱(適量) * * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とトマトのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	青菜(200g) トマト(200g) ミックスベジタブル(適) * *	1) 青菜を切り、茹でる。 2) トマトを小さめに切る。 3) 青菜、トマト、ミックスベジタブルを混ぜる。 4) 配膳時にドレッシングをかける。 *
じゃが芋の玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・酒(少々) ・ケチャップ(適量)	じゃが芋(200g) 卵(適量) * * *	1) じゃが芋を切り、炒める。 2) 溶き卵を加え、焼きまとめる。 3) 配膳時、ケチャップをかける。 * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	若布(適量) 豆腐(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。