

□夕食	□材料	□手順概要
ビーフン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・砂糖(少々) ・トリカラ(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ2) *	ビーフン(350g) 長葱・豚肉(480g) ビーマン(100g) キャベツ(400g) 椎茸・人参(100・50g)	1) ビーフンを15秒茹でざるにあげる。(戻す) 2) 材料を切り炒める。 3) ビーフンを広げて加え、炒める。 * ビーフンは、火の入れすぎで切れます *
白菜と竹の子の白煮 ■参考調味料 ・塩(少々) ・酢(少々) ・出汁素(少々) * ・味醂(少々)	白菜(200g) 竹の子(160g) 鶏肉(165g) 胡麻(適量) もやし(200g)	1) 材料を切り、煮る。 2) 出来上がりに、胡麻をふる。 * * *
若布サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	若布(適量) コーン(140g) 胡瓜(300g) トマト(100g) *	1) 材料を切り、和える。 * * * *
中華風玉子スープ ■参考調味料 * * * *	玉子(適量) 小葱(適量) * * *	* * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・砂糖(少々) * ・麺つゆ(適量) ・味醂(適量)	切干(砂糖煮済) 人参(150g) アゲ(適量) 花かつお(適量) *	1) 人参、アゲを切り、切干と煮る。 2) 加熱をし、煮汁を減らす。 3) 花かつおをふる。 * *
キノコごま和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(適量) * ・ドレッシング(適量)	舞茸(100g) エリンギ(200g) しめじ(150g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 冷めてから、ドレッシングで和える。 * * *
青菜と麩のおすまし ■参考調味料 * * * * *	青菜(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。