

□夕食	□材料	□手順概要
プリ大根 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・塩(適量) ・砂糖(少々) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ4) *	プリ(10ヶ) 大根(適量) 生姜(適量) 長葱(適量) *	1) 魚に塩をふり、水気がでるまで置く。 2) 沢山の熱湯に、魚を入れ、湯切り。 3) 大根を切り、先に煮始める。 4) 大根に火が通ったら、魚をのせ、煮る。 * 生姜、長葱は切り、調味料とする。
三色おひたし ■参考調味料 ・醤油(少々) ・酢(少々) ・出汁素(少々) * *	青菜(400g) もやし(200g) 人参(150g) * 花かつお(適量)	1) 材料を切り、茹で。 2) 調味料で和え、花かつおをふる。 * * *
茄子味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・味噌(適量)	茄子(250g) ピーマン(200g) 挽肉(200g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
玉葱と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	豆腐(適量) 玉葱(適量) * * *	* * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
トマト炒り豆腐 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(適量) ・ケチャップ(適量)	玉子(適量) ミニトマト(150g) * * *	1) 炒り玉子を作る。 2) ミニトマトを小さく切り、炒り玉子と混ぜる。 3) 必要に応じて、ケチャップで味付けする。 * *
キャベツと塩昆布の和え物 ■参考調味料 ・酢(少々) * ・出汁素(少々) * *	キャベツ(400g) 人参(50g) 塩昆布(適量) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、和える。 * * * *
厚揚げとエノキの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	厚揚げ(200g) エノキ(150g) * *	* * * * *
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。