

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉ピカタ風 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・塩胡椒(少々) * ・ソース(少々) *	豚肉(840g) ブロッコリー(200g) トマト(300g) 白菜 卵(6ヶ) 小麦粉 粉チーズ(大さじ6)	1) 豚肉を切り、小麦粉をふる。 2) 溶き卵・粉チーズを混ぜ、豚肉を浸す。 3) フライパンで焼く。 4) ブロッコリー、トマト、白菜を切り、盛付ける。 5) ソースをかける。
キャベツと塩昆布の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	キャベツ(600g) 人参(200g) 塩昆布(16g) 胡麻(大さじ2) *	1) キャベツ、人参を切り、茹でる。 2) 塩昆布、胡麻、ドレッシングで和える。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・ポン酢醤油(少々) *	大根(600g) カイワレ(1パック) もやし(200g) 玉葱(150g) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 2) もやしを茹でる。 3) 出汁素、花かつお、ポン酢醤油で和える。 * *
しめじと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	しめじ(150g) 豆腐(450g) 若布(大さじ2) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とアツアゲの味噌煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・味噌(大さじ2～) ・味醂(大さじ1～)	青菜(200g) アツアゲ(350g) 五色豆(240g) * *	1) 厚揚げを切り、五色豆と煮る。 2) 青菜を切り、最後に加える。 * * *
焼売 ■参考調味料 ・ソース又はドレッシング(少々) * * *	焼売(24ヶ) レタス(250g) * * *	1) レタスを切り揃える。 2) 配膳時、焼売を電子レンジで加熱する。 3) レタスを添え、ソース等をかける。 * * *
さつま芋と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	さつま芋(200g) 玉葱(100g) * * *	* * * * *
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。