

□夕食	□材料	□手順概要
鮭ほぐし丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・ポン酢醤油(少々)	鮭ほぐし身(100g) 卵(6ヶ) ホウレンソウ(200g) しらす(70g) 花かつお(1袋)	1) 炒り玉子を作る。 2) ホウレンソウをお浸しにする。 3) 配膳用に具を取り揃える。 4) 配膳時、ご飯に具をのせる。 5) 花かつお、ポン酢醤油をかける。
インゲンの和え物 ■参考調味料 ・トリガラ素(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2～) ・カレー粉(風味調味料: 少々)	インゲン(150g) じゃが芋(500g) 大豆(150g) * *	1) じゃが芋を切り、茹でる。 2) インゲンと大豆、調味料で、少し煮る。 * カレー粉はなければ、酒や味醂で良い。 * *
大根とトマトの胡麻酢和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・酢(大さじ2) ・砂糖(小さじ1)	大根(500g) トマト(150g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 大根、トマトを切る。 2) 調味料で和える。 * * *
生姜スープ ■参考調味料 * * * *	生姜(少々) 若布(大さじ3) 豆腐(450g) * *	* * * * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
白菜とカニカマのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	白菜(200g) カニカマ(80g) キュウリ(300g) * *	1) 材料を切り、マヨネーズ和えする。 * * * *
小松菜そぼろ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	小松菜(200g) 玉葱(200g) 白滝(160g) 挽肉(180g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	アゲ(70g) 長葱(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。