

□夕食	□材料	□手順概要
豚キムチ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	豚肉(1000g) キムチ(180g) ニラ(100g) ピーマン(100g) キャベツ(400g)	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
里芋炊き合わせ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・砂糖(少々) *	里芋(300g) 大根(400g) 白滝(160g) 戻し椎茸(汁含む) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 2) 里芋、椎茸で煮る。 3) 大根、白滝で煮る。 4) 材料を取り出し、汁だけ煮占める。 5) 材料を盛合わせ、花かつお、汁をかける。
ナムル風 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・胡麻油(少々) ・酒(大さじ1) * ・出汁醤油(大さじ2～)	ホウレンソウ(200g) 人参(200g) もやし(200g) 胡麻(大さじ1) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 調味料を加え、さっと煮る。 3) 胡麻、胡麻油で和える。 * *
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	長葱(100g) 麩(一人2ヶ相当) * * *	* * * * *
ご飯	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹輪の和え物 ■参考調味料 * * * * *	竹輪(150g) 白菜(400g) 人参(200g) フリカケ(少々) *	1) 白菜、人参を切り、茹でる。 2) 竹輪を切り、フリカケに加え、和える。 * 味が足りない場合、醤油などを加える。 * *
椎茸おろし煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・ポン酢醤油(少々)	生椎茸(100g) レンコン(200g) 大根(300g) カイワレ(1パック) *	1) 大根をおろす。 2) 椎茸、レンコンを切り、調味料、大根おろしで煮る。 3) 配膳時、カイワレ、ポン酢醤油をかける。 *
小松菜と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	小松菜(200g) 若布(大さじ3) * *	* * * * *
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。