

□夕食	□材料	□手順概要
鶏ソボロ丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・トリカラ(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2)	鶏挽肉(450g) 玉葱(250g) 人参(450g) インゲン(150g) 卵(6ヶ)	1) 人参、インゲンを細切りし、茹でる。 2) 炒り玉子を作る。 3) 玉葱をみじん切りにして、肉と炒める。 4) 具、調味料汁に分けておく。 5) ご飯に、具、汁を盛る。
ハンペンチーズ焼き ■参考調味料 ・バター(50g) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) *	ハンペン(300g) 大豆(120g) チーズ(100g) * *	1) ハンペンを切り、大豆と両面焼く。 2) 皿にハンペン、大豆を並べて、切ったチーズをのせる。 3) 配膳前に、レンジで加熱しチーズを溶かす。 *
青菜おひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	青菜(200g) 大根(400g) 花かつお(1袋) * *	1) 材料を切り茹でる。 2) 花かつお、ポン酢醤油と和える。 * * *
豆腐と舞茸の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	豆腐(450g) 舞茸(150g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* 并用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) * ・塩胡椒(少々) * ・ソース(少々)	ハム(100g) 卵(10ヶ) * * *	* * * * *
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	レタス(200g) コーン(285g) トマト(100g) カイワレ(30g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	もやし(200g) 麩(1人2ヶ相当) * *	* * * * *
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。