

□夕食	□材料	□手順概要
肉じゃが (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(50ml~) ・味醂(大さじ3) * あればスキヤキ素を使う。 	牛肉(720g) インゲン(150g) 玉葱(500g) じゃが芋(650g) 白滝(160g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加え煮る。 * * *
蕪と厚揚げの煮物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ3) * ・味醂(大さじ1) * 	蕪・菜(400g) 厚揚げ(300g) 花かつお(1袋) * * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 出来上がりに、花かつおをふる。 * * *
キンピラ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ゴマ油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・トリカウ(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) 	牛蒡(200g) 人参(400g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加え煮しめる。 3) 冷めてから、胡麻をふる。 * * *
ホウレンソウとシメジの味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	ホウレンソウ(200g) しめじ(100g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ひじき煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2~) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ1) 	ひじき(砂糖煮済) 大豆(150g) アゲ(80g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
炒り豆腐 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・塩(少々) ・酒(大さじ2) 	豆腐(900g) 人参(100g) 長葱(100g) 椎茸(戻し汁含む) キヌサヤ(20g)	1) 豆腐を良く、水切りしておく。 2) 人参、長葱、椎茸、キヌサヤを刻む。 3) フライパンで炒り、調味し、最後に卵を加え水分を減らす。 * 卵はあれば、使う。
トロロ昆布のおすまし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	トロロ昆布(少々) * * *	1) すまし汁を用意しておく(麵ツユ+出汁素) 2) 朝食時、お椀に昆布を小分けし、温めた汁をそれぞれ注ぐ。 * * *
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。