

□夕食	□材料	□手順概要
鶏唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm~) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・ソース(少々)	鶏肉(800g) キャベツ(500g) もやし(200g) 片栗粉(少々) *	1) 鶏肉を切り、下味をつける。 2) 片栗粉をし、揚げる。 3) キャベツ、もやしを切り、茹で、水切り。 4) 唐揚げにキャベツ・モヤシを付け合わせる。 *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * * *	じゃが芋(650g) 人参(150g) 胡瓜(200g) ツナ缶(70g) *	1) じゃが芋、人参を切り、茹でる。 2) 胡瓜を切り、じゃが芋、人参と混ぜる。 3) マヨネーズ、塩胡椒、ツナで和える。 * *
高野豆腐と大根の煮物 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・塩(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(少々)	高野豆腐(250g) 大根(400g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 高野豆腐、大根を切り、煮る。 2) 冷めてから、胡麻をふる。 * * *
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	長葱(100g) 麩(2ヶ1人程度) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・味醂(大さじ3) ・塩(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・麵ツユ(大さじ2~)	切干(砂糖煮済) サツマアゲ(200g) 人参(150g) * *	1) サツマアゲ、人参を切り、切干と煮る。 * * *
白菜とブロッコリーの炒め物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * ・サラダ油(大さじ1) * *	白菜(400g) ブロッコリー(200g) 花かつお(1袋) * *	1) 白菜を切り、ブロッコリーと炒める。 2) ドレッシングで和える。 * * *
青菜と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	青菜(200g) 豆腐(450g) * *	* * * * *
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。