

□夕食	□材料	□手順概要
カジキのソテー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・サラダ油(大さじ2) *	カジキ(8ヶ) 大根(600g) オクラ(50g) 小松菜(200g) 小麦粉(少々)	1) 大根をおろす。 2) オクラを刻む。小松菜を切り茹でる。 3) 魚に小麦粉をふり、フライパンで焼く。 * 下味を少々しても良い。 4) 小松菜、大根おろし、オクラ、醤油を添える
インゲンとエンドウの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	インゲン(150g) スナッヰエンドウ(100g) ミックスベジタブル(少々) ミニトマト(150g) サニーレタス(150g)	1) インゲン、エンドウを茹で切る。 2) ミックスベジタブル、切ったレタスと混ぜる。 3) ドレッシングで和え、切ったミニトマトを加える。 * *
牛蒡の炒め煮 ■参考調味料 ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・トリカウ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々)	牛蒡(250g) 長葱(50g) 胡麻(大さじ2) 白滝(160g) ヒキ肉(210g)	1) 材料を細切りし、炒める。 2) 水、調味料を加えて、煮る。 * * *
玉葱とエリンギの味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	玉葱(150g) エリンギ(150g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
厚揚げ土佐煮 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・塩(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・麺ツユ(大さじ2〜)	竹の子(100g) 厚揚げ(300g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 厚揚げ、人参を切り、竹の子と煮る。 * * * *
キャベツと卵の炒め物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * ・サラダ油(大さじ1) * *	キャベツ(400g) もやし(200g) 卵(ヶ) 胡麻(大さじ2) *	1) キャベツを切り、もやしと炒める。 2) 卵を加え、炒める。 3) 胡麻、ドレッシングで和える。 * *
なめこと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	なめこ(100g) 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。