

□夕食	□材料	□手順概要
おでん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・オデンの素(12皿分) ・酒(少々) * 必要な場合、カシ ・醤油(少々) *	大根(500)卵(11ヶ) 竹輪・ハンペン(400/300) 蒟蒻・カンモ(600/450) ウィナー(250g) マグロ団子(250g)	1) 材料を切り、煮る。 2) 茹で卵にして、加える。 * 大根は下茹ででも良い。 * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * * *	南瓜(650g) キュウリ(200g) 人参(200g) * *	1) 南瓜、人参を切り、茹でる。 2) キュウリを切り、水切り。 3) 調味料で和える。 * * *
ホウレンソウの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・酒(少々) * ・醤油(少々)	ホウレンソウ(500g) もやし(200g) 花かつお(1袋) * *	1) ホウレンソウ、もやしを切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
* ■参考調味料 * * * * * *	* * * * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコン炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・トリカラ(小さじ2)	ベーコン(74g) スナッヰェントウ(150g) ミックスベジタブル(270g) * *	1) ベーコン、エンドウを切り、ミックスベジタブルと炒める。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	大根(150g) トマト(350g) キュウリ(200g) ツナ缶(140g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
コンソメスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	玉葱(250g) ピーマン(100g) 人参(200g) *	2) 材料を切り、煮る。 * * * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。