

□夕食	□材料	□手順概要
カジキソテー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) *	魚(8ヶ) 小麦粉(少々) ピーマン(200g) シメジ(100g) ミトマト(150g)	1) 魚に小麦粉をふり、フライパンで焼く。 2) ピーマン、シメジ、ミトマトを切る。 3) ピーマン、シメジを炒める。 4) ピーマン、シメジ、ミトマトを付け合わせる。 *
竹輪と大根の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	竹輪(150g) 大根(300g) インゲン(150g) アゲ(60g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
小松菜と大豆の煮びたし ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ3) * ・酢(大さじ1) * ・塩(少々)	小松菜(400g) 白菜(150g) 大豆(100g) * *	1) 材料を切り、少量の水で煮る。 * * * *
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 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムとエノキの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(大さじ1)	ハム(185g) エノキ(150g) ミックスベジタブル(150g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
人参とカブの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬けの素(少々) * * * *	人参(100g) カブ(700g) 花かつお(1袋) * *	1) 材料を切る。 2) 浅漬けの素で漬ける。 3) 花かつおをふる。 * *
長葱と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(100g) 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。