

□夕食	□材料	□手順概要
八宝菜 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・トリカ`ラ(大さじ3) ・砂糖(小さじ2) ・酒(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) *	豚肉(500)・ウス`ラ卵12ヶ 片栗粉・長葱(少/100) 筍・白菜(100/350g) インゲン・椎茸(100/100) 人参(200g)	1) 具材を切り、炒める。 2) 少量の水で、煮る。 3) 溶き片栗粉で、アンカケにする。 * *
おろし納豆 ■参考調味料 * * * * * *	大根(500g) 納豆(9ヶ) 花かつお(1パック) * *	1) 大根をおろす。 2) 花かつお、大根オロシ、納豆、タレと混ぜる * * *
ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2) * *	ひじき(砂糖煮済) サツマアゲ(100g) 大豆(150g) 人参(100g) *	1) サツマアゲを切り、ひじき、大豆、人参と煮る。 * * * *
高野豆腐ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	高野豆腐(200g) もやし(200g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
牛蒡とレンコンの煮しめ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・胡麻油(少々) ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ2～)	牛蒡(200g) レンコン(100g) 玉葱(250g) * *	1) 材料を切り、煮しめる。 * * * *
キャベツのそぼろ炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ3) * ・醤油(少々)	青菜(200g) 挽肉(270g) キャベツ(400g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
しめじと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	しめじ(100g) 麩(1人2ヶ相当) * *	* * * * *
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。