

| □夕食                                                                                                      | □材料                                                                                                 | □手順概要                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| キノコスパゲティ (参考: nr0**)           ■参考調味料           ・サラダ油(大さじ2) *           ・塩胡椒(少々) *           * *         | シメジ(100g)           エリンギ(200g)           マッシュルーム(65g)           パスタ麺(1200g)           パスタソース(1000g) | 1)キノコを切り、炒める。<br>2)ソースを加える、混ぜる。<br>3)麺を茹でる。<br>4)麺を盛り、ソースをかける。<br>* 粉チーズなどかけても良い。 |
| コーンサラダ           ■参考調味料           ・ドレッシング(少々) *           * *           * *                              | コーン(290g)           ピーマン(100g)           胡瓜(350g)           人参(200g)           *                    | 1)ピーマン、ニンジンを切り、下茹でする。<br>2)胡瓜を切り、コーン、ピーマン、人参と混ぜる。<br>3)ドレッシングで和える。<br>*<br>*      |
| ソーセージとキャベツの炒め物           ■参考調味料           ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2)           ・塩胡椒(少々) *           ・味醂(大さじ2) | ソーセージ(180g)           キャベツ(400g)           じゃが芋(250g)           *           *                       | 1)材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*<br>*                                                  |
| トマトと大根のコンソメスープ           ■参考調味料           ・コンソメ(大さじ3) ・醤油(少々)           ・塩胡椒(少々) *           ・酒(大さじ2) *  | トマト(200g)           大根(350g)           *           *           *                                    | 1)材料を切り、煮る。<br>*<br>*<br>*<br>*                                                   |
| *<br>*                                                                                                   | *<br>*                                                                                              | *<br>*                                                                            |

| □朝食                                                                                                | □材料                                                                        | □手順概要                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ちぢみ法連草のおひたし           ■参考調味料           ・麺つゆ(大さじ2) *           ・出汁素(大さじ1) *           *             | ホウレン草(350g)           もやし(200g)           花かつお(1袋)           *           * | 1)ホウレン草を切り、もやしと茹でる。<br>2)調味料、花かつおと和える。<br>*<br>*<br>* |
| インゲン炒り玉子           ■参考調味料           ・トリガラ(大さじ1) ・醤油(少々)           ・酒(大さじ2) *           ・サラダ油(大さじ2) | インゲン(100g)           玉子(6ヶ)           ニンジン(150g)           *           *   | 1)インゲン、人参を切り、玉子と炒る。<br>*<br>*<br>*<br>*               |
| 長葱と若布の味噌汁           ■参考調味料           * *           * *           *                                 | 長葱(100g)           若布(大さじ3)           *           *                        | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                 |
| ご飯           *                                                                                     | *<br>*                                                                     | *<br>*                                                |

□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。