

□夕食	□材料	□手順概要
マグロツケ丼 (参考: nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麺つゆ(少々)</li> <li>・寿司酢(少々) *</li> <li>・ポン酢醤油(少々)</li> </ul>	マグロ(4ハック) 胡瓜(390g) カイワレ(30g) ミトマト(180g) *	1) マグロを麺つゆに漬ける。 2) 野菜を切り、揃える。 3) ご飯を炊き、”すしのこ”を混ぜる。 3) 酢飯にマグロ、野菜をのせる。 * 海苔があれば、キザミをかける。
大根と竹輪の炒め物 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・味醂(大さじ2) *</li> <li>・醤油(大さじ3) *</li> </ul>	大根(300g) 竹輪(200g) 人参(350g) エリンギ(160g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
青菜炒り卵 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ(少々)</li> <li>・塩胡椒(少々) *</li> <li>・酒(大さじ2)</li> </ul>	青菜(300g) 卵(9ヶ) * * *	1) 青菜を1cm位に切る。 2) 玉子を炒り、途中に青菜、調味料を加え炒める。 * * *
高野豆腐と若布の味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	高野豆腐(2枚) 若布(大さじ4) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ミートボール <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>* *</li> </ul>	ミートボール(168g) レタス(100g) * * *	1) レタスを切る。 2) 配膳時、レタスをひき、ミートボールをのせる。 * * *
茄子とベーコンのソテー <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々)</li> <li>・酒(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・醤油(少々)</li> </ul>	茄子(400g) ベーコン(68g) 人参(100g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
トマトとミックスベジタブルのスープ <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コンソメ(3袋) ・醤油(少々)</li> <li>・塩胡椒(少々) *</li> <li>・酒(大さじ3)</li> </ul>	トマト(200g) ミックスベジタブル(少々) * *	* * * * *
パン ヨーグルト	* 在庫 *	* *

□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。