

□夕食	□材料	□手順概要
牛肉とチンゲン菜の炒め (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・トリアラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	牛肉(1000g) チンゲン菜(600g) パプリカ(150g) 人参(240g) 小麦粉(少々)	1) 牛肉を切り、小麦粉をふり、先に炒めておく。 2) 野菜を切り、別に炒める。 3) 牛肉、調味料を加え、炒める。 * *
白菜と卵のアンカケ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ4) *	白菜(350g) 卵(6ヶ) 春雨(戻し済) 胡麻(大さじ2) 片栗粉(少々)	1) 材料を切る。 2) ゆるく炒め、大きめの炒り玉子を作る。 3) 白菜だけを別に炒める。 4) 春雨、炒り玉子、胡麻を加え、炒め、ゆるめの溶き片栗粉でアンカケする。
玉葱と水餃子スープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(大さじ2)	水餃子(45ヶ) 玉葱(200g) トマト(300g) * あれば生姜 *	1) 玉葱を薄切りして、炒める。 2) トマトを小さく切り加える。 3) 調味料、水を加えて煮、餃子を加える。 * *
キノコ炊き込みご飯 ■参考調味料 * * * * * *	米(4合) 椎茸(100g) シメジ(150g) 炊き込みご飯素(箱書き参照)	1) キノコを小さく切る。 2) 米、キサミキノコ、素を炊飯器にセットする。 3) 夕食に合わせて、炊く。 * 米の量は、必要に応じて決めて下さい。 *
* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
味もやしと青菜の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	味もやし(200g) 青菜(200g) エリンギ(200g) 花かつお(1袋) *	1) 青菜、エリンギを切り、茹でる。 2) もやし、花かつお、ポン酢醤油で和える。 * * *
ササミとセロリの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・トリアラ(大さじ1) * ・酒(大さじ2)	ササミ(270g) セロリ(250g) 五色豆(240g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	麩(2ヶ/人相当) 長葱(150g) * *	* * * *
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。