

□夕食	□材料	□手順概要
おろしハンバーグ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ポン酢醤油(少々) *	挽肉(1200g) パン粉・卵(少々・3ヶ) 大根(400g) 玉葱(300g) シメジ・椎茸・エノキ(400g) ミネトマ(240g)	1) 玉葱を刻む。 2) 挽肉、玉葱、パン粉、卵を混ぜまとめる。 3) 人数分に分け、フライパンで焼く。 4) シメジ、椎茸を切り、残り汁で炒める。 5) 大根をおろし、ミネトマ、キノコと添える。
オクラ納豆 ■参考調味料 * * * * * *	オクラ(300g) 納豆(4パック) 花かつお(2袋) * *	1) 解凍したオクラを納豆、タレ、花かつおと混ぜる。 * * *
コールスローサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ又はドレッシング(少々) * * *	キャベツ(550g) モヤシ(200g) コーン(285g) 人参(150g) *	1) 材料を切る。 2) キャベツ、もやし、人参を湯通しする。 3) コーン、マヨネーズと和える。 * *
若布と長葱のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4袋)又はトリガラ ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) *	長葱(100g) 若布(大さじ4) カイワレ(30g) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ピーマンと人参のレンジ蒸し ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・酢(小さじ1) ・出汁素(大さじ1) * ・麺つゆ(大さじ2)	ピーマン(100g) 人参(150g) 竹輪(400g) 白滝(160g) *	1) 材料を切る。 2) ピーマン、ニンジン、竹輪、調味料を混ぜる。 3) 皿に載せラップをして、電子レンジの温めで加熱する。 4) 白滝を加え、和える。
鮭ソボロ玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ1)	鮭ソボロ(50g) 卵(7ヶ) 胡麻(大さじ2) * *	1) 材料を混ぜ、焼く。 * * *
豆腐と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	豆腐(450g) 玉葱(100g) * *	* * * * *
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。