

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・味醂(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ2) *	豚肉(800g) 白菜(350g) 青菜(200g) トマト(200g) 生姜(少々)	1)材料を切る。 2)白菜、青菜を茹で、水切り。 3)生姜をおろし、豚肉と炒める。 4)豚肉に、白菜、青菜、トマトを添える。 * 必要に応じ、野菜にドレッシング等をつける。
オクラおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	オクラ(150g) 大根(300g) 花かつお(2袋) * *	1)大根をおろす。 2)オクラを解凍し、大根おろし、花かつおと盛り付ける。 3)配膳時、ポン酢醤油をかける。 *
里芋煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	里芋(200g) 人参(150g) レンコン(100g) スナッフエントウ(100g) 胡麻(大さじ2)	1)材料を切り、煮る。 2)胡麻をふる。 * * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	豆腐(450g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
椎茸とサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ1)	椎茸(100g) サツマアゲ(120g) 人参(50g) もやし(200g) *	1)材料を切り、炒める。 * * * *
エノキと大根の白煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・酢(小さじ1) ・酒(大さじ2) *	エノキ(150g) 大根(200g) 小松菜(200g) * *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	アゲ(100g) 長葱(200g) * * *	* * * * *
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。