

□夕食		□材料	□手順概要
鮭塩焼き (参考: nr0**)		鮭切り身(9ヶ) 大根(300g) 胡瓜(350g) カイワレ(30g) トマト(250g)	1) 鮭に塩ふりして、グリルで焼く。 2) 野菜を切る。 3) 大根はおろし、胡瓜は塩もみする。 4) 鮭に大根おろし、胡瓜もみ、カイワレ、トマトを添える。
■参考調味料 ・醤油(少々) * ・塩(少々) * * *		じゃが芋(350g) 五色豆(240g) トマト缶(240g) 挽肉(200g) インゲン(120g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
じゃが芋と豆のトマト煮 ■参考調味料 ・醤油(少々) ・ケチャップ(少々) ・塩胡椒(少々) * ・出汁素(大さじ1) *		白菜(300g) アゲ(80g) タラコほぐし(50g) 胡麻(大さじ2) *	1) 白菜、アゲを切り、茹でる。 2) 水切りして、タラコ、胡麻と和える。 * * *
白菜のタラコほぐし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *		大根(150g) 人参(50g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * * *
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *		ご飯 *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
玉葱と竹輪の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2)		竹輪(150g) 玉葱(250g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 冷めてから花かつおをふる。 * * *
フキと厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ2) *		ふき(170g) 厚揚げ(300g) ゴボウ(100g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
若布ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *		若布(大さじ3) もやし(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。