

□夕食	□材料	□手順概要
豚丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・スキャキの粉 * * 容器の使い方参照。	豚肉(900g) 玉葱(400g) キヌサヤ(30g) 紅生姜(少々) *	1) 豚肉、玉葱を切り、炒める。 2) キヌサヤを茹で、切る。 3) 丼にご飯、肉を盛り、キヌサヤ、紅ショウガをのせる。 * ご飯の量は、必要に応じて調整して下さい。
大根とハンぺんの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	大根(300g) 白菜(350g) ハンぺン(200g) * *	1) 材料を切り、大根、白菜、ハンぺんの順に加え、煮る。 * 蓋をして、蒸すように煮る。 * *
キャベツとオクラの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * 又は、ポン酢醤油 * *	キャベツ(300g) オクラ(150g) 胡瓜(300g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切る。 2) キャベツを茹で、胡瓜は塩もみしておく。 3) 材料をドレッシング、花かつおで和える。 * *
高野豆腐ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * *	高野豆腐(2枚) もやし(200g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* 豚丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
二色おひたし ■参考調味料 * ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ1)	ほうれん草(200g) 人参(100g) 胡麻(大さじ3) ピーマン(100g) *	1) 材料を切り、少量の水と調味料で煮る。 2) 冷めたら、胡麻をふる。 * * *
キャベツとハムの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	キャベツ(250g) じゃが芋(150g) ハム(185g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
小葱と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * *	小葱(30g) 大根(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。