

□夕食	□材料	□手順概要
ミートソース (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々) * ・粉チーズ(少々)あれば	パスタ麺(4人分) 生姜(少々) * あれば ピーマン(70g) ミートソース(4人分) *	1) ピーマン、生姜を切り、炒める。 2) ミートソースを加え、温めておく。 3) パスタ麺を茹でる。 4) 麺を盛り、ミートソース、粉チーズ(あれば)をかける。
大根サラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油、又は * ドレッシング(少々) * * *	大根(300g) 人参(100g) 玉葱(150g) キュウリ(100g) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 * 玉葱は水にさらす。 2) 水を切り、花かつおと和える。 3) 配膳時、ポン酢醤油などかける。 *
茄子とキノコの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	茄子(150g) シメジ(100g) エノキ(150g) 豚肉(200g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ベーコンスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・コンソメ(1袋) ・醤油(少々)	ベーコン(70g) ミックスベジタブル(少々) * 無ければ、他の野菜、玉子など	1) 材料を切る。 2) 油、塩胡椒で炒める。 3) コンソメ、水を加えて煮る。 * *
ゼリー *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
鶏ササミと青菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・塩胡椒(少々) * 醤油、ポン酢でも良い。 *	鶏ササミ(165g) 青菜(200g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 材料を切る。 2) 鶏ササミを電子レンジで温め、又は茹でる。 3) 青菜を茹でる。 4) 水切りして、ササミ、胡麻、ドレッシングと和える。 *
じゃが芋とアゲのトマト炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酢(少々) ・麺つゆ(大さじ2) * ・酒(大さじ1)	じゃが芋(200g) アゲ(80g) トマト(200g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
玉葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	玉葱(150g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
パン *	* *	* *

□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。