

□夕食		□材料	□手順概要
牛肉時雨煮 (参考: nr0**)		牛肉(950g) 玉葱(300g) 白菜(800g) 豆腐(450g) 白滝(180g)	1) 材料を切る。 2) 玉葱、牛肉を炒めたら、他の材料、水を加え、煮る。 * *
■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・味噌(大さじ2)	・酒(大さじ2) ・スキヤキ素(100ml～) ・砂糖(大さじ3)		
茄子とトマトの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) *	* * *	茄子(300g) ピーマン(80g) エノキ(150g) トマト缶(240g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、トマト缶を加え、煮る。 * * *
胡瓜と水菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	* * *	胡瓜(250g) 水菜(150g) カニカマ(84g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、水切り。 2) カニカマ、胡麻、ドレッシングと和える。 * * *
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	* * *	アゲ(80g) 長葱(150g) * * *	* * * * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ、ソースなど	* 	ハム(185g) 卵(10ヶ) * * *	1) ハム、目玉焼きをする。 2) ケチャップ、ソースなどかけ、配膳する。 * * *
ハンペンと青菜の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2) *	・出汁素(大さじ2) * 	ハンペン(200g) 青菜(200g) もやし(200g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 花かつおをふる。 * * *
しめじと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	* * *	しめじ(100g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
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。