

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉キムチ炒め (参考: nr0**) <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ2)</li> <li>・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々)</li> <li>・味醂(大さじ3) *</li> </ul>	豚肉(1200g) キムチ(300g) ニラ(100g) もやし(200g) *	1)材料を切り、炒める。 * * * *
レンコンとスナップエンドウの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・胡麻油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2~)</li> <li>・酒(大さじ2) *</li> <li>・出汁素(大さじ1) *</li> </ul>	レンコン(100g) スナップエンドウ(100g) パプリカ(140g) 花かつお(1袋) 人参(150g)	1)材料を切り、炒め、蓋をして蒸す。 2)花かつおをふる。 * * *
胡瓜と切干の酢の物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・カンタン酢(大さじ2) *</li> <li>・醤油(大さじ2) *</li> <li>・出汁素(大さじ2)</li> </ul>	胡瓜(400g) 切干(砂糖煮済) トマト(200g) 胡麻(大さじ2) *	1)切干大根を出汁素で柔らかく煮る。 2)切干、胡瓜、ミトマトを切る。 3)酢、醤油、胡麻と和える。 * *
豆腐と若布の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	豆腐(450g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナ玉子焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(大さじ2~) ・塩胡椒(少々)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・コンソメ(1袋)</li> </ul>	玉子(7ヶ) ツナ(140g) ピーマン(80g) * *	1)ピーマンを小さく切る。 2)溶き玉子にツナ、ピーマンを混ぜ、焼く。 3)配膳時、切り分ける。 * *
ホウレンソウのカニカマ和え <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ポン酢醤油(少々) *</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	ホウレンソウ(200g) カニカマ(80g) ユカリ(少々) 人参(150g) *	1)材料を切る。 2)人参、ホウレンソウを茹でる。 3)ユカリ、カニカマ、ポン酢醤油で和える。 * *
玉葱と麩の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>* *</li> <li>* *</li> <li>*</li> </ul>	玉葱(150g) 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。