□夕食	□材料	□手順概要
かつ丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) ・塩胡椒(少々) ・麺つゆ(150ml～) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ4) ・出汁素(大さじ3)	豚肉(10枚) * トンカツ用 肉周囲の脂は削除 小麦粉・卵・パン粉 玉葱(550g) 卵(5ヶ)	1) 筋切をし、塩胡椒し、トンカツを揚げる。 2) 玉葱を切り、水、調味料で煮る。 3) 玉葱が柔らかくなったなら、トンカツを加え、卵にとじる。 * トンカツを加えず卵とじし、後でかけても良い。
ポテトサラダ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・マヨネーズ(少々) * * * *	じゃが芋(450g) 人参(80g) 胡瓜(100g) コーン(145g) *	1) じゃが芋、人参を茹でる。 2) じゃが芋をつぶし、切った人参、胡瓜、コーンと混ぜ、マヨネーズで和える。 * *
竹の子とレンコンのシラス和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(少々) ・醤油(大さじ2) * *	竹の子(120g) レンコン(100g) 厚揚げ(300g) シラス(40g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、煮る。 2) 冷めてから、シラス、胡麻をかける。 * * *
エリンギと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	エリンギ(200g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* かつ丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
キャベツとゆかりの和え物 ■参考調味料 ・かんたん酢(少々) * * *	キャベツ(300g) 胡瓜(200g) ゆかり(少々) * *	1) キャベツ、胡瓜を切る。 2) キャベツを茹でる。 3) 水切りをし、酢、ゆかりと和える。 * *
ナルトと高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・麺つゆ(大さじ3～) * ・味醂(大さじ2)	ナルト(150g) 高野豆腐(3枚) 人参(100g) 鶏肉(200g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	もやし(200g) 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。