□夕食		□材料	□手順概要
サイコロステーキ	（参考：nr0**）	牛肉(800g)	1）牛肉を切り、焼く。
■参考調味料		じゃが芋(250g)	2）じゃが芋を切り、茹でる。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	・塩胡椒（少々）	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ(少々)	3）大根をおろす。
・焼肉ﾀﾚ（少々）	＊	大根(250g)	4）ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙを湯通し。
＊	＊	＊	5）ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、大根ｵﾛｼを添える。
ツナサラダ		ツナ(140g)	1)材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
■参考調味料		ピーマン(100g)	＊
・ドレッシング（少々）	＊	トマト(300g)	＊
＊	＊	水菜（200g）	＊
＊	＊	胡麻（大さじ2）	＊
胡瓜と茄子の生姜酢		茄子(150g)	1）茄子、胡瓜を切り、水切り。
■参考調味料		胡瓜(300g)	2）生姜をおろす。
・酢(少々)	＊	生姜(少々)	3）ｵﾛｼ生姜、調味料、花かつおで和える。
・出汁素（少々）	＊	花かつお（1袋）	＊
・醤油（少々）		＊	＊
ｴﾘﾝｷﾞのｽｰﾌﾟ		ｴﾘﾝｷﾞ(150g)	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料		玉葱(100g)	2）調味料、水を加えて、煮る。
・ｺﾝｿﾒ（2袋）	・醤油（少々）	白菜(100g)	＊
・塩胡椒（少々）	＊	＊	＊
・ｻﾗﾀﾞ油（少々）		＊	＊
ご飯		＊	＊
＊		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
ｲﾝｹﾞﾝとﾐﾆﾄﾏﾄの和え物		ｲﾝｹﾞﾝ(270g)	1）材料を切る。
■参考調味料		ﾐﾆﾄﾏﾄ(150g)	2）白滝、ｲﾝｹﾞﾝを茹でる。
・かんたん酢(少々)	＊	白滝(160g)	3）胡麻をふり、ﾐﾆﾄﾏﾄ、調味料と和える。
・出汁素（大さじ2）		胡麻（大さじ2）	＊
・醤油（少々）		＊	＊
大豆ソボロ炒め		大豆(150g)	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料		挽肉(200g)	＊
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）	・塩胡椒（少々）	人参(180g)	＊
・酒（大さじ3）	＊	玉葱(150g)	＊
・麺つゆ（大さじ3）		＊	＊
シメジと麩の味噌汁		シメジ（100g）	＊
■参考調味料		麩(2ｹ/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。