

□夕食	□材料	□手順概要
汁なしタンタン麺 (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖(大さじ1) ・トリカラ(大さじ4) ・胡麻油(大さじ2) ・味噌(大さじ4) ・醤油(大さじ3) ・酒(大さじ4) ・ラー油/酢(少々) 	中華麺(9玉) 胡麻 挽肉(630g) 玉葱(500g) 長葱(100g) 大豆(100g) 生姜(少々)	1) 材料をみじん切りし、炒める。 2) 生姜をおろし、加える。 3) 調味料、水少量を加え、煮詰める。 * 合わせ調味料が良い。 4) 麺を茹で、器に分け、具をかける。
大根と椎茸の炒め煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) * * 	大根(300g) 戻し椎茸(50g) スッキリニ(300g) 戻しキクラゲ(80g) 花かつお(1袋)	1) 材料を炒め、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
メンマとキクラゲの和え物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・胡麻油(少々) ・ポン酢醤油(少々) * * 	味付きメンマ(100g) 戻しクラゲ(50g) 胡瓜(300g) ミントマト(100g) *	1) 材料を切り、調味料で和える。 * * * *
春雨スープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) * * 	春雨(200g) ピーマン(100g) 長葱(50g) 人参(100g) *	1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナとレタスのサラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシング(少々) * * 	レタス(200g) 玉葱(100g) カイワレ(30g) ツナ(140g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * 玉葱は湯通ししても良い。 * * *
高野豆腐と竹輪の煮物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ3) * 	高野豆腐(150g) 竹輪(150g) 青菜(200g) 胡麻(大さじ2) 人参(50g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
シメジと麩の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * 	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。