

□夕食	□材料	□手順概要
鶏唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(なべ底3cm～) ・塩胡椒(少々) ・ソース等(各自) ・酒(大さじ4) *	鶏肉(720g) 唐揚げ粉 生姜(少々) 玉葱(150g) キャベツ(400g) ミートマト(100g)	1) 鶏肉を切り、塩胡椒、酒、生姜で下味。 2) キャベツ、玉葱を切り、茹でる。 3) 唐揚げ粉をふり、揚げる。袋書き参照。 * 足りなければ、小麦粉を混ぜる。 4) トマトを切り、キャベツ、玉葱と添える。
南瓜サラダ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) * ・マヨネーズ(少々) * * *	南瓜(350g) 人参(50g) 胡瓜(300g) * *	1) 人参、南瓜を切り、煮る。 2) 胡瓜を切り、水切り。 3) 南瓜をつぶし、調味料、人参、胡瓜と和える。 *
青菜胡麻よごし ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * - 又は、ポン酢醤油(少々) * *	青菜(200g) もやし(200g) 白滝(160g) 胡麻(大さじ4) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻をふり、ドレッシングと和える。 * * *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(個数分) *	オクラ(150g) 納豆(9ヶ) 花かつお(1袋)	1) オクラを解凍し、納豆、花かつおと混ぜる。 *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料	豆腐(450g) 若布(大さじ2)	* *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
めかぶ酢ジャコのせ ■参考調味料 * * * * * *	めかぶ(9ヶ) ジャコ(30g) * * *	1) めかぶに、ジャコを混ぜる。 * * * *
豆もやしとサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2)	豆もやし(250g) サツマアゲ(100g) 人参(150g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
インゲンと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	インゲン(160g) 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。