□夕食	□材料	□手順概要
焼き牛丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2〜) * ・焼肉タレ(100ml〜) * ・酒(少々) *	牛肉(800g) 玉葱(400g) 紅生姜(少々) キャベツ(350g) *	1) 牛肉を切り、炒め、フライパンから取り出す。 2) 玉葱、キャベツを切り、牛肉の残り汁で炒める。 3) ご飯を盛り、牛肉、玉葱、キャベツをのせる。 4) 紅生姜をのせる。 *
胡瓜のユカリ和え ■参考調味料 ・塩(少々) * ・酢(少々) * * *	もやし(200g) キュウリ(150g) 青菜(250g) ゆかり(少々) *	1) もやし、青菜を湯通しする。 2) 胡瓜を切り、塩もみする。 3) 水気を切り、ゆかり、酢で和える。 * *
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ4) ・出汁素(大さじ1) ・味醂(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ2) *	じゃが芋(450g) 人参(100g) サツマアゲ(100g) 胡麻(大さじ1) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、少量の水で煮しめる。 * * *
ニラと玉子の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	ニラ(50g) 玉子(2ヶ) * * *	* * * * *
ご飯 ゼリー	* *	* 牛丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
エノキおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(各自) * * * *	エノキ(150g) 大根(300g) インゲン(150g) 人参(100g) *	1) エノキ、インゲン、人参を切り、茹でる。 2) 大根をおろす。 3) 大根おろし、ポン酢醤油と和える。 * *
トマトと鶏肉の炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ケチャップ ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	トマト(150g) 鶏肉(165g) 玉子(8ヶ) * *	1) トマト、鶏肉を切り、玉子と炒る。 2) お好みでケチャップをかける。 * * *
玉葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	玉葱(100g) 麩(2ヶ/人相当) 若布(大さじ2) * *	* * * * *
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。