

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・トリカラ(大さじ2) ・醤油(50ml~) ・砂糖(大さじ1) *	生姜(少々) 豚肉(840g) 玉葱(400g) キャベツ・モヤシ(500/200) トマト(100g)	1) 生姜をおろす。 2) 豚肉、玉葱を生姜、調味料で炒める。 3) キャベツ、もやしを切り、茹で、付け合わせ。 4) トマトを切り、添える。 *
ツナマヨネーズ和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) * ・マヨネーズ(少々) *	じゃが芋(350g) パプリカ(50g) 胡瓜(300g) ツナ(140g) *	1) じゃが芋、パプリカを切り、炒める。 2) 胡瓜を切り、水切り。 3) ツナ、マヨネーズで和える。 * *
大根とレンコンの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ2) *	大根(500g) レンコン(100g) サツマアゲ(120g) 人参(50g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
玉葱と青菜のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・塩(大さじ1) ・醤油(少々)	玉葱(200g) 青菜(150g) 片栗粉(少々) * *	1) 玉葱を切り、炒める。 2) 青菜を切り、水と加え、煮る。 3) 溶き片栗粉で、トロミを調整する。 * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ササミと水菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	ササミ(165g) 水菜(100g) コーン(145g) * *	1) ササミを切り、茹でる。 2) 水菜を切り、ササミほぐし、コーン、ドレッシングで和える。 *
切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ3) * ・麵つゆ(大さじ2~)	切干(砂糖煮済) 人参(100g) アゲ(80g) 花かつお(1袋) *	1) 人参、アゲを切り、切干と煮る。 * * * *
舞茸と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	舞茸(100g) 豆腐(450g) * * *	* * * * *
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。