

□夕食	□材料	□手順概要
魚の炊き込みちらし (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	魚(400g) ちらし寿司素(6合分) かいわれ(2パック) ミニトマト(200g) カニカマ(2パック)	1) 魚を電子レンジで加熱する。 2) 炊飯器に米をセットし、魚をのせて炊飯する。 3) かいわれ、ミニトマトを切っておく。 4) 炊きあがりに、ちらし素と魚をご飯に混ぜる。 5) カイワレ、ミニトマト、カニカマのものなど散らす。
胡瓜ともやしのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	胡瓜(300g) もやし(200g) 白滝(160g) ツナ(140g) 若布(大さじ2)	1) 材料を切り、ドレッシングと和える。 * 白滝は下茹で、若布は戻す。 * * *
高野豆腐とピーマンの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3)	高野豆腐(3ヶ) ピーマン(100g) 人参(100g) レンコン(100g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	長葱(80g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ハンペンチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・麵つゆ(少々) * *	ハンペン(250g) スライスチーズ(数枚) 大葉(少々) * *	1) ハンペンを上下に切る。 2) チーズ、大葉をハンペンではさむ。 3) フライパンで、両面焼く。 * *
大根とインゲンのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	大根(300g) インゲン(250g) 人参(150g) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) マヨネーズで和える。 * * *
アゲと青菜の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	アゲ(80g) 青菜(200g) * * *	* * * * *
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。