

□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) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) *	豚肉(850g) 生姜(少々) キャベツ(500g) 玉葱(250g) 人参(300g)	1) 生姜をおろす。 2) 材料を切り、肉、野菜それぞれ、調味料、生姜で炒める。 * *
チンゲン菜と春雨のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	チンゲン菜(250g) 春雨(200g) パプリカ(100g) ミニトマト(200g) *	1) チンゲン菜を茹でる。 2) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
竹輪磯部揚げ ■参考調味料 ・サラダ油(なべ底2cm～) ・塩(少々) * * *	竹輪(300g) 小麦粉(少々) 青海苔(少々) じゃが芋(400g) *	1) 小麦粉を溶き、青海苔を混ぜる。 2) 竹輪を切り、溶き小麦粉に浸し、油揚げする。 3) 粗熱をとり、塩少々をふる。 4) じゃが芋を細切りにして、素揚げする。 5) 竹輪とじゃが芋を盛り合わせる。
なめこ味噌汁 ■参考調味料 * * * *	なめこ(100g) 小葱(30g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とハムのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	青菜(200g) もやし(200g) ハム(185g) 胡麻(大さじ2) *	1) 青菜、もやしを茹でる。 2) ハムを切り加え、マヨネーズで和える。 3) 胡麻をふる。 * *
キノコトマト煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * *	しめじ(100g) エノキ(150g) エリンギ(200g) カットトマト缶(285g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	豆腐(450g) 長葱(80g) * * *	* * * * *
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。