

□夕食	□材料	□手順概要
チキンピラフ (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) ・塩(少々) ・コンソメ(2袋～) *	鶏肉(600g) ミックスベジタブル(150g) 玉葱(400g) トマト(200g)	1) 材料を切り、炒める。 2) ご飯、調味料を加え、加熱する。 * 炊飯器などで、炊き上げて良い。 * *
胡瓜の土佐酢和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・酢(大さじ2) ・醤油(少々) ・砂糖(小さじ1) *	胡瓜(350g) 大根(350g) 人参(90g) 花かつお(2袋) *	1) 材料を切る。 2) 大根、人参を下茹でする。 3) 調味料、花かつおで和える。 * *
パプリカとブロッコリの炒め物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) *	パプリカ(200g) ブロッコリ(200g) ベーコン(160g) インゲン(100g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
玉葱と青菜の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	玉葱(150g) 青菜(200g) * * *	* * * * *
ご飯 プリン	* *	* チキンピラフ用 *

□朝食	□材料	□手順概要
キャベツのタコほぐし和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * * *	キャベツ(500g) 人参(90g) タコほぐし(50g) 胡麻(大さじ2) *	1) キャベツ、人参を切り、茹でる。 2) 調味料、タコ、胡麻で和える。 * * *
小松菜の中華風炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々) ・胡麻油(少々) ・サラダ油(大さじ2)	小松菜(200g) もやし(200g) カニカマ(80g) 玉子(3ヶ) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 溶き玉子を加え、炒める。 * * *
豆腐とエリンギの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	豆腐(450g) エリンギ(100g) * * *	* * * * *
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。