

□夕食	□材料	□手順概要
鶏唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・ソース又は醤油(各自) ・塩胡椒(少々) * ・カレー粉(少々) *	鶏肉(900g) 片栗粉(少々) キャベツ(200g) ピーマン(100g) 人参(150g)	1) 鶏肉を切り分け、調味料で下味付けする。 2) 野菜を細切りして、混ぜる。(付け合わせ) 3) 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 4) 油切りをし、冷ます。
春雨の酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) * ・麵つゆ(大さじ2～) *	春雨(茹で済) 胡瓜(350g) ミニトマト(200g) モヤシ(200g) *	1) 春雨、もやしを切り、茹でる。 2) 胡瓜を切り、塩もみする。 3) トマト、調味料と和える。 * *
茄子とキノコの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・酒(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(大さじ1) *	茄子(250g) シメジ(100g) エリンギ(200g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
大根と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	若布(大さじ2) 大根(200g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ホウレンソウのおひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	ホウレンソウ(150g) 人参(50g) 豆苗(50g) 花かつお(1袋) * あれば、インゲン	1) 材料を切り、茹でる。 2) 花かつお、ポン酢醤油をかける。 * * *
竹輪炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	竹輪(150g) 卵(6ヶ) 玉葱(150g) * *	1) インゲン、ピーマンを切り、炒める。 2) ツナを加え、和える。 * * *
豆腐とニラの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	豆腐(450g) ニラ(50g) * * *	* * * * *
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。