

□夕食	□材料	□手順概要
豆腐ステーキ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・麵つゆ(大さじ4～) ・味醂(大さじ3) * ・塩胡椒(少々) *	木綿豆腐(1200g) 舞茸(80g) 小麦粉 シメジ(120g) ニラ(200g) 大根(400g)	1) 材料を切る。 2) 切った豆腐を水切りし、ペーパータオルで水分を減らし、小麦粉をまぶし、両面焼く。 3) 豆腐をのぞき、調味料、キノコ、ニラを炒める。 4) 大根をおろしをのせ、キノコ、ニラ、汁をかける。
エリンギと小松菜の酢の物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・醤油(少々) *	エリンギ(120g) 小松菜(200g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 水を切り、調味料、花かつおで和える。 * * *
鶏ひじき煮 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) *	鶏肉(165g) 大豆(150g) ひじき(砂糖煮済) * *	1) 鶏肉、大豆を炒める。 2) 調味料、ひじき、水を加え、煮る。 * ひじきを別に煮て、最後に合わせても良い。 * *
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	じゃが芋(350g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	玉子(7ヶ) ツナ缶(70g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 溶き卵に、ツナ、胡麻を加え、炒る。 * * * *
レンコンキンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	レンコン(100g) 人参(300g) アゲ(80g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、少量の水で煮る。 * * *
長葱と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(100g) 麩(2ヶ/人相当) 大根(150g) * * *	* * * * *
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。