

□夕食	□材料	□手順概要
カツカレーライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) ・塩胡椒(少々) * *	豚肉(900g) 小麦粉 卵(2ヶ) パン粉 じゃが芋(300g) 人参(200g) 玉葱(600g) ルー10皿分	1) 豚肉を切り、小麦粉・溶き卵・パン粉をして油で揚げろ。 2) 野菜を切り、炒める。 3) 水を加え煮、途中カレーを溶かす。 4) ご飯に切ったカツをのせ、カレーをかける。
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	キャベツ(100g) 胡瓜(300g) コーン(145g) パプリカ(50g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
ズッキーニ煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	ズッキーニ(100g) エリンギ(120g) 大根(300g) 青菜(200g) *	1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * * *
若布スープ ■参考調味料 ・醤油(少々) * ・トリガラ(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) *	若布(大さじ4) 白滝(160g) 卵(3ヶ) * *	1) 調味料、水、白滝で煮る。 2) 溶き卵を、落とす。 3) 若布を加え、火を止める。 * *
ご飯 果物	* *	* カツカレー用 *

□朝食	□材料	□手順概要
牛蒡と鶏肉の煮物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3～) ・出汁素(大さじ2) * ・砂糖(大さじ1)	牛蒡(200g) 人参(100g) 鶏肉(300g) 生姜(少々) *	1) 材料を切り炒め、煮る。 * * * *
竹輪キャベツ味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・味噌(少々) * ・味醂(少々)	竹輪(150g) キャベツ(150g) もやし(200g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、炒める。 2) 火を止め、胡麻をふる。 * *
大根とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(150g) アゲ(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。