

□夕食	□材料	□手順概要
鶏肉炊き込みご飯 (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	鶏肉(400g) 炊き込み素(4合分) * * *	1) 鶏肉を切る。 2) 炊飯器に、米、素、鶏肉、水をセットして炊く。 * * *
冷奴 ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * * *	豆腐(5パック) 生姜(少々) 小葱(50g) 花かつお(3袋) *	1) 豆腐、小葱を切り、生姜をおろす。 2) 豆腐に、おろし生姜、キザミ葱、花かつおをのせ、醤油をさす。 * *
茄子味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(少々) ・味噌(大さじ2) * ・味醂(大さじ1) *	茄子(400g) もやし(200g) パプリカ(100g) 胡麻(大さじ1) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
じゃが芋そぼろ煮 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2～) *	じゃが芋(500g) 挽肉(200g) 玉葱(200g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
キャベツとアゲの味噌汁 *	キャベツ(300g) アゲ(80g) *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
南瓜とピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・味醂(大さじ2)	南瓜(250g) ピーマン(100g) コーン缶(145g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
茹でソーセージ ■参考調味料 ・ソース又は醤油(少々) * * *	ソーセージ(200g) 青菜(200g) * *	1) 材料を切る。 2) それぞれ茹でる。 3) ソーセージと青菜を混ぜ、ソース又は醤油をかける。
エリンギとカイワレの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	エリンギ(100g) 麩(2ヶ/人相当) カイワレ(少々) *	* * * * *
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。