

□夕食	□材料	□手順概要
レタスツナチャーハン (参考:nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・塩胡椒(少々)</li> <li>・トリガラ(大さじ2)</li> <li>・醤油(少々)</li> <li>*</li> </ul>	玉子(4ヶ) ご飯 レタス・ツナ(200/210g) 玉葱(300g) 人参(200g) 花かつお(1袋)	1)材料を切る。 2)玉葱、人参、玉子を炒め、ご飯を加える。 3)最後にレタス・ツナを加え、混ぜる。 4)花かつおをまぶす。 *
ワンタンスープ <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・添付スープ(人数分)</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	ワンタン(36ヶ) 長葱(100g) もやし(200g) トマト(150g) 胡麻(大さじ2)	1)長葱、トマトを切り、もやし、添付スープで煮る。 2)ワンタン、胡麻を加え、火を止める。 * * *
スッキーニと春雨の和え物 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシング(少々)</li> <li>*</li> <li>*又は、ポン酢醤油</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	スッキーニ(150g) 春雨(戻し済) 空芯菜(150g) * *	1)材料を切る。 2)スクッキーニ、空芯菜を茹でる。 3)ドレッシングで和える。 * *
椎茸うま煮 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胡麻油(少々)</li> <li>・醤油(少々)</li> <li>・出汁素(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・砂糖(大さじ1)</li> <li>*</li> </ul>	椎茸(200g) 豆腐(390g) 大豆(g) * *	1)椎茸、豆腐を切る。 2)豆腐を水切りする。 3)椎茸、大豆を炒め、水を加え煮る。 4)豆腐、調味料を加え、煮しめる。 *
ご飯 杏仁豆腐	* *	*チャーハン用 *

□朝食	□材料	□手順概要
茄子味噌炒め <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ3)</li> <li>・醤油(少々)</li> <li>・味醂(大さじ1)</li> <li>・出汁素(大さじ1)</li> <li>・味噌(少々)</li> </ul>	茄子(250g) 挽肉(200g) キャベツ(250g) * *	1)材料を切り、炒める。 * * * *
白菜の梅酢和え <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅肉(少々)</li> <li>*</li> <li>・ポン酢醤油(少々)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	白菜(400g) 胡瓜(200g) カイワレ(少々) *	1)材料を切る。 2)白菜を茹でる。 3)材料、調味料を和える。 *
大根と人参の味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	大根(200g) 人参(100g) 若布(大さじ2) *	* * * * *
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。