

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * * *	鶏肉(700g) カレールー じゃが芋(400g) 人参(300g) 玉葱(500g) インゲン(100g)	1) 材料を切り、炒める。 2) ルーの作り方を参照願います。 * * *
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	レタス(200g) コーン(140g) トマト(550g) カイワレ(少々) *	1) 材料切り、ドレッシングで和える。 * * * *
目玉焼き ■参考調味料 ・ソース等(少々) * ・サラダ油(少々) * * *	玉子(11ヶ) キャベツ(300g) 胡瓜(250g) * *	1) 目玉焼きをつくる。 2) キャベツ、胡瓜を刻み、コールスローを作る。 3) 目玉焼きにコールスローを添え、ソース等をかける。 * *
茄子とベーコンのスープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) *	茄子(250g) ベーコン(100g) 長葱(80g) * *	1) 材料を刻み、炒める。 2) 調味料、水を加え、煮る。 * * *
ご飯 果物	* *	* チキンカレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
大豆ひじき煮 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	ひじき(砂糖煮済) 大豆(150g) 人参(50g) サツマアゲ(200g) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
竹輪とキャベツの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	竹輪(150g) キャベツ(400g) ミックスベジタブル (少々) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * *
大根とハンパンの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(250g) ハンパン(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。