

□夕食	□材料	□手順概要
肉豆腐 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・砂糖(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	豚肉(900g) 豆腐(1200g) 長葱(150g) 生姜(少々) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加え、煮る。 * * *
タコとニラの酢味噌和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) * ・砂糖(小さじ1) * ・味噌(少々) *	タコ(150g) ニラ(100g) 胡瓜(200g) カブ(300g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料切る。 2) ニラ、カブを茹でる。 3) 調味料で和える。 * *
竹の子キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2) * ・味醂(大さじ3) *	竹の子(240g) 人参(100g) 竹輪(150g) ピーマン(150g) *	1) 材料を切る。 2) 竹の子、人参を炒める。 3) 竹輪、ピーマン、少量の水を加え、煮る * *
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	玉葱(300g) じゃが芋(220g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ササミとキノコの煮物 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ2) * ・醤油(少々)	鶏ササミ(200g) 舞茸(80g) エリンギ(200g) 人参(70g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
もやしとチンゲン菜の胡麻和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	もやし(200g) チンゲン菜(250g) インゲン(少々) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) コマ、ドレッシングで和える。 * * *
カイワレと蒲鉾のおすまし ■参考調味料 * * * * *	カイワレ(50g) 蒲鉾(120g) 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。