

□夕食	□材料	□手順概要
ホワイトソースパスタ (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) 	ホワイトソース(290g) 鶏肉(500g) ミックスベジタブル(130) 玉葱(450) パスタ麺(1000g)	1) 材料を切り、炒める。 2) ホワイトソース、牛乳を加え煮る。 3) 麺を茹で、ソースとからめる。 * *
茄子ソボロトマト煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) 	茄子(450g) 挽肉(350g) 生姜(少々) トマト缶(240g) 長葱(170g)	1) 茄子、生姜、長葱を切り、炒める。 2) 調味料、トマト缶、水で煮る。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシング(少々) * * 	大根(500g) 胡瓜(200g) 人参(200g) * 花かつお(2袋)	1) 材料を切る。 2) 大根、人参を茹でる。 3) ドレッシング、花かつおで和える。 * *
オニオンスープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) 	五色豆(240g) 玉葱(200g) * * *	1) 玉葱を切り、豆と炒める。 2) 調味料、水を加え煮る。 * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
味もやし豆腐和え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) 	味もやし(400g) ピーマン(150g) 豆腐(450g) * 胡麻(大さじ3)	1) 味もやし、ピーマンを切り炒める。 2) 豆腐、マヨネーズと和える。 3) 胡麻をふる。 * *
インゲンと豚肉の炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) 	インゲン(180g) 豚肉(320g) 人参(200g) *	1) 材料を切り、炒る。 * * *
若布ともやしの味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	もやし(200g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
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。