

□夕食	□材料	□手順概要
魚カツレツ (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(鍋底1cm~) ・酒(大さじ2) ・ソース(少々) ・塩胡椒(少々) * 	魚(6ヶ) 小麦粉(少々) 卵(2ヶ) パン粉(少々) じゃが芋(450g) エリンギ(100g) 人参(100g)	1) 魚に酒、塩胡椒する。 2) 小麦粉、溶き卵、パン粉をふる。 3) 魚を両面フライする。 4) じゃが芋、エリンギ、人参を茹でる。 5) フライに野菜を添える。
トマトとチーズのサラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシング(少々) * * * * * 	トマト(150g) チーズ(80g) 胡瓜(150g) ハブリーカ(150g) *	1) 材料を切り、チーズ、ドレッシングを和える。 * * * *
キノコおろし煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ3) * ・麵つゆ(大さじ2~) * 	大根(450g) 椎茸(80g) エノキ(150g) しめじ(150g) 花かつお(1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。 *
小葱と卵のスープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・トリガラ(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) 	小葱(50g) 卵(3ヶ) 麩(2ヶ/人相当) 片栗粉 *	1) 小葱を切り、調味料、水で煮る。 2) 溶き卵を落とし、麩を加える。 3) 溶き片栗粉でトロミをつける。 * *
ご飯 ゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
小松菜ツナマヨネーズ和え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * * 	小松菜(200g) もやし(200g) ツナ缶(140g) * *	1) 小松菜、もやしを切り、煮る。 2) 塩胡椒、マヨネーズと和える。 * * *
ソーセージとミックスベジタブルの炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ1) 	ソーセージ200g) ミックスベジタブル (150g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、炒る。 2) 胡麻をふる。 * *
コーンスープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	粉スープ(5人分) * * * *	* * * *
パン *	* *	* *

□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。