

□夕食	□材料	□手順概要
牛丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・スキヤキのタレ(表示量) ・酒(大さじ4) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)	牛肉(960g) 玉葱(1200g) 紅生姜(少々) * *	1) 材料を切る。 2) 材料を炒め、調味料で煮る。 3) ご飯に具をのせ、紅生姜をのせる。 * スキヤキのタレの表示も参照下さい。 *
切干大根 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) *	切干(砂糖煮済) 人参(250g) アゲ(160g) 大豆(150g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
青菜ともやしのおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	青菜(400g) もやし(400g) 大根(380g) 花かつお(2袋) *	1) 青菜を切り、大根をおろす。 2) 青菜、もやしを茹でる。 3) 大根おろし、調味料、花かつおで和える。 *
エノキと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	若布(大さじ2) 麩(2ヶ/人相当) エノキ(400g) * * *	* * * * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* 牛丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
竹の子とサツマアゲの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・胡麻油(少々) *	竹の子(200g) サツマアゲ(200g) 長葱(150g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
厚アゲひじき煮 ■参考調味料 ・酒(大さじ4) ・麵つゆ(大さじ3～) *	厚アゲ(400g) ひじき煮(砂糖煮済) 人参(150g) * *	1) 材料を切り、ひじきと煮る。 * * *
カニカマとインゲンのおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・塩(小さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) *	カニカマ(160g) インゲン(250g) カイワレ(50g) 片栗粉(少々) * *	1) 調味料、水をわかし、先に汁を作る。 2) 材料を切り、汁で温める。 3) 溶き片栗粉でトロミを少しつける。 * *
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。