

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉味噌炒め (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・味噌(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ4) * 	豚肉(1000g) エノキ(220g) * 生姜 白菜(600g) 人参(320g) コーン(280g)	1) 豚肉を酒、味噌に、浸す。* あればオロシ生姜も 2) 材料を切る。 3) 豚肉を焼く。 4) 野菜を炒める。 5) 豚肉に野菜を添える。
里芋とキノコの煮物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~) * ・味醂(大さじ2) 	里芋(400g) 椎茸(100g) しめじ(200g) 舞茸(100g) 白滝(160g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
山菜ともやしのナムル風 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ1) ・胡麻油(大さじ1) ・酢(大さじ1) * ・麵つゆ(大さじ2) * 	山菜(90g) 味付きもやし(200g) 大根(550g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切る。 2) 山菜、大根を酢水で茹でる。 3) もやしを加え、調味料、胡麻で和える。 *
アゲと玉葱の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	アゲ(80g) 玉葱(320g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
南瓜サラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・トリカラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・マヨネーズ(少々) 	南瓜(350g) 挽肉(200g) 胡瓜(200g) 青菜(300g) *	1) 南瓜を切り、煮る。 2) 青菜を切り、挽肉と炒める。 3) 胡瓜を切り、他の材料、マヨネーズで和える。 * *
ハムエッグ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ又はソース ・塩胡椒(少々) (少々) ・酒(少々) 	ハム(10枚) 卵(10ヶ) * * *	1) ハムを焼き、目玉焼きをのせる。 * * * *
ポタージュ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	粉スープ(8人分) * * * *	* * * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。