

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉味噌焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・味噌(少々) * ・味噌(大さじ2) *	豚肉(700g) キャベツ(250g) もやし(200g) 玉葱(300g) *	1) 材料を切る。 2) 豚肉に隠し包丁し、味噌、味噌を塗り、おく。 3) 野菜を炒め、取り出す。 4) 肉を両面焼く。 5) 豚肉に野菜を添える。
キンピラ牛蒡 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・胡麻油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3～)	牛蒡(250g) 人参(300g) 胡麻(大さじ5) * * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 水、調味料で煮しめる。 * * *
野菜細切りサラダ ■参考調味料 ・酢(小さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・ドレッシング(少々) * * *	胡瓜(200g) 大根(400g) 青菜(200g) トマト(300g) *	1) 材料を切り、酢、出汁素で和える。 2) トマトを加え、配膳時にドレッシングをかける。 * *
長葱と竹の子のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・味噌(少々) * ・酒(大さじ2)	長葱(100g) 竹の子(120g) あれば、 トロロ昆布(少々) *	1) 材料を切り、汁を仕立てる。 2) 配膳時、あればトロロ昆布をお椀に加える。 * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ほうれん草ソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・トリカラ(大さじ1) * ・酒(大さじ2)	ほうれん草(100g) 玉葱(200g) さやコーン(50g) 鶏肉(300g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
白滝タラコ和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) ・塩(少々) * ・酢(少々)	白滝(160g) 白菜(400g) 人参(100g) タラコほぐし(50g) *	1) 材料を切り、少量の水、調味料で煮る。 2) タラコほぐしで和える。 * * *
エリンギとニラの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	エリンギ(100g) ニラ(100g) * * *	* * * * *
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。