

□夕食	□材料	□手順概要
五目あんかけ焼きそば (参考: nr0**) <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2～)   ・添付塩タレ(適宜)</li> <li>・塩胡椒(少々)           *</li> <li>・醤油(少々)               *</li> </ul>	焼きパ`麵(10玉) 長葱・白菜(150/300) 豚肉・筍(500/140) 人参・ブロッコリ(250/180) 片栗粉・添付タレ	1) 材料を切り、炒める。 2) 具材に調味料、溶き片栗粉をし、ア`カケ。 3) 麵を温め、油、塩胡椒、醤油で炒める。 4) 配膳時、麵に具材ア`カケをかける。 *
胡瓜と大根のゴマ酢和え <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出汁素(大さじ2)   ・醤油(少々)</li> <li>・酢(大さじ1)</li> <li>・砂糖(小さじ1)</li> </ul>	胡瓜(200g) 大根(500g) パ`フリカ(50g) 胡麻(大さじ4) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 調味料で和える。 3) 胡麻をふる。 * *
里芋煮`転がし <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味醂(大さじ3)   ・麵つゆ(大さじ2～)</li> <li>・サラダ油(大さじ1)   ・砂糖(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ3)           *</li> </ul>	里芋(400g) 玉葱(300g) 挽肉(200g) *	1) 玉葱をキザミ、挽肉と炒める。 2) 調味料、里芋を加え、煮しめる。 * *
玉子スープ <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トリガラ(大さじ2)   ・酒(少々)</li> <li>・塩胡椒(少々)       *</li> <li>・醤油(少々)</li> </ul>	玉子(3ヶ) ニラ(100g) エノキ(150g) 片栗粉 *	1) 材料を切り、煮る。 2) 溶き玉子を加え、溶き片栗粉でト`ロミをつける。 * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムともやしのポン酢和え <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポン酢醤油(少々)   *</li> <li>*                       *</li> <li>*                       *</li> </ul>	ハム(120g) もやし(200g) 青菜(150g) 白滝(160g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、茹でる。 2) ポン酢醤油、胡麻で和える。 * * *
鮭ほぐし身炒り玉子 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(大さじ2)   ・酒(大さじ2)</li> <li>・マヨネーズ(少々)   ・塩胡椒(少々)</li> <li>・味醂(大さじ2)</li> </ul>	玉子(8ヶ) 鮭ほぐし身(50g) インゲン(少々) * *	1) インゲンを切り、タマゴと炒める。 2) 鮭ほぐし身を加え、和える。 * * *
じゃが芋とアゲの味噌汁 <b>■参考調味料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*                       *</li> <li>*                       *</li> <li>*                       *</li> </ul>	じゃが芋(300g) アゲ(80g) * * *	* * * * *
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として下さい。