

□夕食	□材料	□手順概要
カジキのチーズ焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(少々) * ・塩胡椒(少々) * * * 	カジキ(9ヶ) 小麦粉 スライスチーズ(少々) 白菜(300g) ピーマン(200g) トマト(200g)	1) 野菜を切る。 2) ピーマン、白菜は塩胡椒と炒め、トマトと混ぜる。 3) カジキに塩胡椒、小麦粉をする。 4) チーズをのせ、グリルで焼く。又はフライパン。 5) 配膳時、カジキに野菜を添える。
鶏ゴボウ煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・味醂(大さじ3) ・醤油(大さじ2~) ・砂糖(大さじ1) 	鶏肉(250g) ゴボウ(150g) 人参(150g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切る。 2) ゴボウを下茹でする。 3) 鶏、人参とゴボウを煮る。 4) 胡麻をふる。 *
大根サラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ドレッシング(少々) * 又は、ポン酢醤油 * * * 	大根(300g) 人参(50g) 小松菜(200g) ハム(100g) *	1) 材料を切る。 2) 人参、小松菜、ハムは、下茹でする。 3) 材料をドレッシングで和える。 *
エリンギともやしの味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	エリンギ(200g) もやし(200g) * * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹の子と里芋の土佐煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2~) ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ1) 	竹の子(300g) 里芋(200g) 人参(100g) 花かつお(2袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水で煮る。 3) 花かつおと混ぜる。 * *
キャベツと玉子の炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・酢(大さじ1) ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・マヨネーズ(少々) ・砂糖(小さじ1) 	キャベツ(400g) 豚肉(290g) 玉子(4ヶ) * *	1) キャベツ、豚肉を切る。 2) 豚肉を炒め、キャベツを加える。 3) 溶き玉子、マヨネーズと炒める。 * *
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	じゃが芋(100g) 玉葱(100g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * *
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。