

| □夕食                                                                                                           | □材料                                                                                   | □手順概要                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>おでん</b><br>(参考: nr0**)<br><b>■参考調味料</b><br>・おでんの素(2袋)       *<br>* 調味しながら加える<br>* 出汁素など必要に応じて、加えても良い。<br>* | 大根(500g)<br>竹輪(150g)<br>玉子(8ヶ)<br>ハンペン(200g)<br>切昆布(1枚)<br>つみれ(10ヶ)<br>ウィナー巻(9ヶ)<br>* | 1) 茹で玉子をつくり、殻を剥く。<br>2) 昆布を水にひたし、10mm程度の幅に切る。<br>* はさみで切っても良い。巻しめ昆布にしない。<br>3) 材料を切り、おでんの素と煮る。<br>*<br>*<br>*<br>* |
| <b>切干大根</b><br><b>■参考調味料</b><br>・出汁素(大さじ2)       *<br>・味醂(大さじ2)       *<br>・麵つゆ(大さじ3～)   *                    | 切干(砂糖煮済)<br>アゲ(80g)<br>人参(200g)<br>花かつお(1袋)<br>*                                      | 1) アゲ、人参を切り、切干と煮る。<br>2) 花かつおをふる。<br>*<br>*<br>*                                                                   |
| <b>青菜ゴマトれ和え</b><br><b>■参考調味料</b><br>・胡麻ドレッシング(少々) *<br>*                               *<br>*                 | 青菜(400g)<br>もやし(200g)<br>胡麻(大さじ3)<br>*<br>*                                           | 1) 青菜、もやしを切り、茹でる。<br>2) 胡麻、ゴマドレッシングで和える。<br>*<br>*<br>*                                                            |
| <b>ニラタマ味噌汁</b><br><b>■参考調味料</b>                                                                               | ニラ(100g)<br>玉子(2ヶ)                                                                    | * 玉子足りなければ若布などで良い。<br>*                                                                                            |
| <b>ご飯</b>                                                                                                     | *<br>*                                                                                | *<br>*                                                                                                             |

| □朝食                                                                                                            | □材料                                                  | □手順概要                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>ハムエッグ</b><br><b>■参考調味料</b><br>・サラダ油(大さじ1～)   ・ケチャップ(少々)<br>・塩胡椒(少々)       * 又は、ソース<br>*                     | ハム(100g)<br>玉子(8ヶ)<br>*<br>*                         | 1) 玉子、ハムを焼く。<br>2) 玉子にハムをひき、ケチャップをかける。<br>*<br>*<br>* |
| <b>キンピラ</b><br><b>■参考調味料</b><br>・出汁素(大さじ2)   ・醤油(大さじ2～)<br>・サラダ油(大さじ2)   *<br>・味醂(大さじ3)                        | 牛蒡(200g)<br>人参(100g)<br>サツマアゲ(200g)<br>胡麻(大さじ3)<br>* | 1) 材料を切り、炒め、煮する。<br>2) 胡麻をふる。<br>*<br>*<br>*          |
| <b>なめこの味噌汁</b><br><b>■参考調味料</b><br>*                               *<br>*                               *<br>* | なめこ(80g)<br>かいわれ(50g)<br>麩(2ヶ/人相当)<br>*<br>*         | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                 |
| <b>ご飯</b><br>*                                                                                                 | *<br>*                                               | *<br>*                                                |

□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。