

| □夕食                                                                                            | □材料                                                           | □手順概要                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 豚肉カレー風味焼き (参考: nr0**)<br><b>■参考調味料</b><br>・サラダ油(大さじ2)      ・酒(大さじ2)<br>・塩胡椒(少々)<br>・カレー調味料(少々) | 豚肉(900g)<br>ピーマン(200g)<br>玉葱(400g)<br>キャベツ(500g)<br>ミートマト(少々) | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*<br>*                   |
| 竹輪と白菜の煮びたし<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～)      *     | 竹輪(150g)<br>白菜(250g)<br>人参(250g)<br>胡麻(大さじ3)<br>*             | 1) 材料を切り、煮る。<br>2) 胡麻をふる。<br>*<br>*<br>*            |
| 青菜ともやしのマヨネーズ和え<br><b>■参考調味料</b><br>・マヨネーズ(少々)      *<br>*      *<br>*                          | 青菜(200g)<br>豆もやし(100g)<br>菜の花(50g)<br>タコほぐし(50g)<br>*         | 1) 材料を切り、茹でる。<br>2) マヨネーズ、タコほぐしで和える。<br>*<br>*<br>* |
| じゃが芋とシタケの味噌汁<br><b>■参考調味料</b>                                                                  | じゃが芋(400g)<br>シタケ(80g)                                        | *<br>*                                              |
| ご飯<br>果物                                                                                       | *<br>*                                                        | *<br>* 付け合わせにする。                                    |

| □朝食                                                                                         | □材料                                                      | □手順概要                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 胡瓜とハムのポン酢和え<br><b>■参考調味料</b><br>・ポン酢醤油(少々)      *<br>*      *<br>*                          | ハム(100g)<br>胡瓜(200g)<br>人参(200g)<br>白滝(160g)<br>花かつお(1袋) | 1) 材料を細切りし、人参、白滝は茹でる。<br>2) ポン酢醤油、花かつおで和える。<br>*<br>*<br>* |
| 大根とアゲのツナ炒め<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>・酒(大さじ2) | 大根(500g)<br>アゲ(80g)<br>ツナ(70g)<br>胡麻(大さじ3)<br>*          | 1) 材料を切り、炒める。<br>2) 胡麻をふる。<br>*<br>*<br>*                  |
| 若布と豆腐の味噌汁<br><b>■参考調味料</b><br>*      *<br>*      *<br>*                                     | 若布(大さじ4)<br>豆腐(450g)<br>*<br>*<br>*                      | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                      |
| ご飯<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。