

□夕食	□材料	□手順概要
カジキのソテー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・バター(少々) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ3)	カジキ(9ヶ)小麦粉 バター(8g×4) キャベツ(400g) 青菜(300g) コーン(280g)	1) 材料を切る。 2) カジキに小麦粉をふり、フライパンで焼く。 3) カジキを取り出し、キャベツ、青菜、コーンを炒める。 * *
磯部揚げ ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) * ・麵つゆ(少々) *	竹輪(400g) 天ぷら粉(少々) 青海苔(少々) 大根(350g) *	1) 竹輪を切る。 2) 青海苔を混ぜた溶き天ぷら粉に、竹輪を 浸し、油で揚げる。 3) 大根をおろし、麵つゆと添える。 *
ブロッコリーと厚揚げの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ2～)	ブロッコリー(180g) 大豆(150g) 人参(150g) 厚揚げ(300g) 花かつお(1袋)	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	もやし(200g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムとエノキの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	ハム(120g) エノキ(150g) ミックスベジタブル(270) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 胡麻をふる。 * * *
胡瓜と白菜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * *	胡瓜(400g) 白菜(450g) 人参(150g) * *	1) 材料を切る。 2) 浅漬けの素で漬ける。 * * *
椎茸とスナップエンドウのおすまし ■参考調味料 * * * * *	椎茸(80g) スナップエンドウ(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。