

□夕食	□材料	□手順概要
魚の西京焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * *	魚(11ヶ) 大根(450g) 水菜(150g) 人参(150g) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 2) 大根をおろす。 3) 人参を下茹でし、水菜と混ぜる。 4) 魚を焼く。 5) 大根おろし、花かつお、水菜、人参を添える。
じゃが芋と青菜の炒め物 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	挽肉(300g) じゃが芋(450g) 青菜(200g) 玉葱(400g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
茄子ともやしの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * ・胡麻油(大さじ3) * *	茄子(500g) 胡麻(大さじ3) もやし(200g) * * *	1) 茄子を切り、炒める。 2) もやしを茹でる。 3) 茄子、もやしを胡麻、ドレッシングで和える。 * * *
白菜とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	白菜(350g) アゲ(80g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
蒲鉾とホウレンソウの胡麻和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	蒲鉾(120g) ホウレンソウ(200g) 胡瓜(240g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切る。 2) ホウレン草を下茹でする。 3) 胡麻、ポン酢醤油で和える。 * *
竹の子キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) *	竹の子(140g) エノキ(150g) 人参(250g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
豆腐とカイワレのおすまし ■参考調味料 ・酒(大さじ2) * ・出汁素(大さじ2) * ・麺つゆ(大さじ2～)	豆腐(450g) カイワレ(50g) * *	1) 材料を切る。 2) 汁が温まったら、材料を入れる。 * * *
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。