

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) *	鶏肉(880g) 生姜(少々) 玉葱(800g) じゃが芋(500g) 人参(200g)	1) 材料を切る。 2) 生姜はおろす。 3) 材料を炒める。 4) ルーの作り方を参照して、煮る。 *
トマトとチーズのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	トマト(200g) チーズ(180g) もやし(200g) ホウレン草(300g) *	1) 材料を切る。 2) もやし、ホウレン草を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 * *
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・ソース又は、(少々) ・塩胡椒(少々) *	ハム(12枚) 玉子(12ヶ) * * *	1) ハムを、炒め。 2) 目玉焼きをのせる。 * * *
オニオンスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・酒(大さじ3) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ1)	玉葱(150g) ニンニク(少々) シメジ(180g) カイワレ(50g) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * カイワレは後から入れる。 * *
ご飯 果物	* *	* チキンカレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナとキャベツの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	ツナ缶(140g) キャベツ(200g) 大根(300g) * *	1) キャベツ、大根を切り、茹でる。 2) ツナとマヨネーズで和える。 * * *
厚揚げ青菜炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) *	厚揚げ(300g) 小松菜(200g) 人参(50g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	豆腐(450g) 長葱(200g) * *	* * * *
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。