

□夕食	□材料	□手順概要
カレーうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 * ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ3) ・出汁素(大さじ3) ・カレー(4人分) ・麺つゆ(1500mlに希釈)	豚肉(650g) 麺(11玉) 人参(100g) 片栗粉 玉葱(650g) 長葱(100g) 小松菜(200g)	1) 材料を切る。 2) 出汁に、カレー、溶き片栗粉を溶いて煮る。 3) 小松菜以外の具を炒め、2)に入れ、煮る。 4) 小松菜を茹で、切る。 5) 麺を茹で、出汁をかけ、小松菜をのせる。
ササミとキャベツのポン酢和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	ササミ(250g) キャベツ(300g) エリンギ(80g) * *	1) ササミを細切りし、キャベツ、エリンギと茹でる。 * 又は、ササミは茹でてから、ほぐしても良い。 2) ポン酢醤油で和える。 * *
温泉玉子 ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * * *	温泉玉子(11ヶ) 大根(350g) 花かつお(1袋) * *	1) 大根をおろす。 2) 配膳時、玉子を割り、大根おろし、花かつおを添える。 3) 醤油をさす。 *
ブロッコリとスナップエンドウの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬素(少々) ・出汁素(大さじ2) - 又は、 ・砂糖(小さじ1) ・酢(大さじ2) ・醤油(少々)	ブロッコリ(180g) スナップエンドウ(80g) 白菜(250g) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 浅漬素でもみ、冷蔵庫に置く。 又は、合わせた調味料で。 *
ヨーグルト *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ピーマンと茄子の胡麻炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・胡麻油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	ピーマン(100g) 茄子(400g) 挽肉(100g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
サツマアゲと里芋の煮しめ ■参考調味料 ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ3) *	サツマアゲ(200g) 里芋(400g) 人参(100g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
エノキと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	エノキ(150g) 麩(2ヶ/人相当) 若布(大さじ3) *	* * * *
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。