

□夕食	□材料	□手順概要
カレー風味焼きそば (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・カレー粉調味料(少々) *	塩ヤキソバ(9玉) キャベツ(350g) 鶏肉(650g) 玉葱(250g) トマト(200g)	1) 具材を切る。 2) トマト以外の具材を調味料で炒める。 3) 温めておいたヤキソバ麺を加え、さらに炒める 4) 火を止め、トマトを加え、混ぜる。 *
豆腐サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	豆腐(450g) 水菜(100g) 胡瓜(200g) 人参 コーン(140g) (100g) 若布(大さじ3)	1) 豆腐を切り、水切りする。 2) 水菜、胡瓜、人参を切る。 3) ドレッシングで和える。 * *
インゲンと大根のおひたし ■参考調味料 ・麺つゆ(少々) * * *	インゲン(100g) 大根(200g) 花かつお(2袋) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 花かつお、麺つゆで和える。 * * *
小松菜と玉子の味噌汁 ■参考調味料 * * *	小松菜(200g) 玉子(2ヶ) シメジ(100g) * *	* * * * *
プリン *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
カニカマとエノキの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・味噌(少々) *	カニカマ(80g) エノキ(100g) もやし(400g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、エノキ、もやしは茹でる。 2) マヨネーズ、味噌、胡麻を合わせ、材料を和える。 * * *
大根と牛肉のしぐれ煮風 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	大根(350g) 牛肉(200g) 生姜(少々) * *	1) 大根を囊の目に切り、生姜を針に切る。 2) 材料を炒め、煮詰める。 * * *
長葱と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * *	長葱(150g) 人参(100g) 麩(2ヶ/人相当) *	* * * *
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。