

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉天婦羅 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) ・ポン酢醤油(少々) ・塩胡椒(少々)	天婦羅粉(200g～) 小麦粉(少々) 豚肉(1000g) もやし(200g) レタス(250g) トマト(250g)	1) 豚肉を切り、予め小麦粉、塩胡椒をまぶす。 2) 水で溶いた天ぷら粉をつけ、温めた油で揚げる。 3) レタス、トマトを切る。 4) もやしを茹で、レタス、トマトと付け合わせる。 5) 配膳時、ポン酢醤油をかける。
オクラおろし和え ■参考調味料 ・醤油(少々)	オクラ(150g) 大根(400g) 花かつお(2袋)	1) 大根をおろし、オクラ、花かつおと混ぜる。 * * * *
高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・酒(大さじ2)	高野豆腐(3ヶ) 人参(100g) 竹の子(160g) ブロッコリ(180g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
蕪とシラスのおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・塩(少々) ・醤油(大さじ1)	蕪・葉(300g) シラス(少々)	1) 蕪を切り、汁と煮る。 2) 火を止めて、シラスを入れる。 * * *
ご飯		
*	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
エリンギとサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・味噌(大さじ1) ・酒(大さじ2)	エリンギ(100g) サツマアゲ(7枚) 人参(150g) 胡麻(大さじ3)	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
大豆と大根のさつと煮 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味噌(大さじ1)	大豆(150g) 大根(300g) 青菜(200g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
エノキと若布の味噌汁 ■参考調味料	エノキ(150g) 若布(大さじ5)	* * * *
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。