

□夕食		□材料	□手順概要
肉団子の煮物 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ3) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・酢(小さじ1) ・砂糖(小さじ1)		挽肉(1000g) 小麦粉 生姜(少々) 卵(3ケ) 南瓜(350g) レンコン(260g) 椎茸(80g) 長葱(200g)	1) 材料を切る。* 生姜はおろす。 2) 挽肉、生姜、小麦粉、卵を混ぜ、団子にする。 3) フライパンで団子の表面を焼く。 4) 他の材料、調味料、水を加え煮る。 * レンコンは下茹ですておくと良い。
里芋とインゲンの煮物 ■参考調味料 ・塩(少々) ・麵つゆ(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・トリガラ(大さじ2) *		里芋(400g) インゲン(200g) 人参(130g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
水菜とパプリカのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *		水菜(200g) コーン(140g) パプリカ(90g) 花かつお(1袋) 胡瓜(100g)	1) 材料を切り、水切りし、ドレッシングで和える。 2) 花かつおをふる。 * * *
豆腐としめじの味噌汁 ■参考調味料 * * * *		豆腐(450g) しめじ(100g) * * *	* * * * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
チャーシューと大根の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) *		チャーシュー(150g) 大根(350g) 人参(100g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ソボロと白滝の煮物 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) *		挽肉(200g) 生姜(少々) 白滝(160g) もやし(200g) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * * *		玉葱(150g) じゃが芋(300g) * *	* * * *
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。