

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
チンジャオロース (参考:****) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・鶏がら素(大さじ4) ・オイスターソース(適量) ・酒(大さじ4) ・醤油(適量)	牛肉(900g) ピーマン(210g) キャベツ(160g) *	1)牛肉、ピーマン、キャベツを細長に切り炒める。 2)火を止めてから、ソース・醤油を加え味見後、さっと一度炒める。 * 甘味にしたい時、酒の半分の味醂を加えて下さい。 *
切干大根煮 ■参考調味料 ・水(適量) * ・めんつゆ(適量) * *	切干大根 人参(90g) アゲ(90g) 竹輪(75g)	1)人参、アゲ、竹輪を切る。 2)下茹でしてある切干に加え、水を加え煮る。 3)水分が減ったら、味見をしてめんつゆで調味。 * *
白菜とブロッコリーの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬けの素(適量) * * *	白菜(400g) ブロッコリー(250g) *	1)ブロッコリーを下茹で。(電子レンジ加熱も良い。) 2)切り分けて、浅漬けの素を加え、冷蔵庫へ。 *
豆腐の味噌汁 ■参考調味料 ・出汁の素(適量) ・味噌(適量) ・水(1500ml)	豆腐(300g) 若布(適量) *又は野菜(あれば)	* *
ご飯 りんご	* *	* *
朝食		
シメジの炒り卵 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・顆粒コンソメ(少々) ・ケチャップ(適量)	卵(9個) ブナシメジ(180g) *	1)シメジを切り、溶き卵と炒める。 2)冷めてから、ケチャップを絡める。 *
大葉とインゲンの和え物 ■参考調味料 ・紫蘇ドレッシング(適量) ・オリーブ油(適量)	インゲン(280g) ミトマト(200g) 大葉	1)野菜を切り、オリーブオイル、ドレッシングで和える * *
なめこの味噌汁 ■参考調味料 *	なめこ(200g) 麴(適量)	* *
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。		