

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
白身魚の味噌煮 (参考:****) ■参考調味料 ・水(120ml) ・味噌(大さじ4) ・砂糖(大さじ4) ・出汁の素(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・酢(大さじ1) ・生姜汁(適量)	白魚切身(10尾) 杓(ツツ)(250g) *杓(ツツ)は切って つけあわせに。	1)魚を、酒・酢・生姜汁を合わせて、浸しておく。 2)フライパンに味噌・砂糖・出汁の素・水を溶かし入れ、沸騰直前まで温める。 3)沸騰直前に魚を入れ、両面煮る。(数回に分けて) *残った煮汁の水分を減らし、魚にかける。
大豆もやしと白菜の炒め物 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ4) * * * *	白菜(450g) 味付大豆もやし(600g) *もやしの汁飛び出し に注意して下さい。	1)もやしを身と汁に分け、身を切る。 2)白菜を切り、もやし汁・油で炒める。 3)水分が減ったら、もやし身を入れさっと炒める。 * *
エリンギと厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・鶏がら素(大さじ2) ・水(適量) ・塩(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	エリンギ(250g) 厚揚げ(350g) コーン(50g) *コーンは彩り。	1)アツアゲを切り、鶏がらスープで煮る。 2)エリンギを加えて煮、水分が減ったら、塩で味を整える。 *アツアゲの湯とおしは、しなくても良い。
じゃが芋と若布のおすまし ■参考調味料 * * ・水(1500ml)	じゃが芋 戻し若布(適量) *又、野菜(あれば) *じゃが芋は、冷蔵庫 お椀にあります。	* *
ご飯 お菓子	* *	* *
朝食		
レンコンと人参の煮しめ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ1) ・出汁の素(大さじ3) ・味醂(大さじ2)	水煮レンコン(300g) 人参(100g) 春雨(250g)	1)レンコン、ニンジン切り、炒める。 2)出汁の素、味醂、春雨を加え、さらに炒める。 3)火を止め、味見をし、醤油で味を整える。
焼豚ポン酢和え ■参考調味料 ・ポン酢(大さじ4) 又は、ドレッシング *	焼豚(250g) キャベツ(180g) 豆苗(120g)	1)焼豚、キャベツ、豆苗(*湯通し)を切る。 2)材料を和える。 3)配膳時にポン酢(又は、ドレッシング)をかける。 *
しめじと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 *	シメジ(80g) 豆腐(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。		