

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
鶏じゃが ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・鶏がら素(大さじ3) ・味醂(大さじ2) (参考:nr0**) ・めんつゆ(適量) * *	鶏肉(650g) 玉葱 (300g) 人参(70g) ジャガイモ(400g) ブロッコリー (125g)	1)鶏肉を切り、熱湯で一度流す。 2)タマネギ、ニンジン、ジャガイモを切りさっと炒める。 3)鶏肉、鶏がら、みりん、お湯を加え煮る。 4)ジャガイモに火が通ったら、めんつゆで調味する。 5)ブロッコリーは別に一度煮、配膳時に添える。
胡瓜、大根とオクラのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	胡瓜 (250g) 大根 (350g) 炒みオクラ (125g) 胡麻 (適量) *	1)キュウリ、ダイコンを切り塩水で洗い、オクラと混ぜる。 2)配膳時にドレッシングで和え、ゴマをふる。 * *
ヒジキ・サツマアゲ煮 ■参考調味料 ・醤油(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	ヒジキ煮(下煮済み) サツマアゲ (200g) 蒟蒻 (200g) *	1)サツマアゲ、コンニャクを切り、砂糖、酒、ヒジキと煮る。(ヒジキは下煮してある。) 2)水気が減ったら、味見して醤油で調味する。 *
若布と豆腐の味噌汁 * * *	若布 (適量) 豆腐 (300g) *	* * *
ご飯 果物	* *	* りんご
朝食		
キンピラ ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・出汁の素(大さじ1) *	人参(120g) 牛蒡(140g) アゲ(適量) *	1)牛蒡、人参を細切りして炒める。 2)味醂、出汁を加えて、煮る。 3)味見をし、醤油で調味する。 *
もやしソボロ煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・鶏がら素(大さじ1)	挽肉 (280g) 白滝 (320g) もやし (500g) * *	1)白滝を切り、もやしと混ぜ、一度さっと茹でる。 2)挽肉を炒め、白滝、もやし、酒、鶏がらと。軽く炒める。 * * *
しめじと麩のおすまし *	しめじ (100g) 麩 (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。		