

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
マグロツケ丼 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・めんつゆ(適量) * ・酒(大さじ1) * ・酢(大さじ1) *	鮪刺身(640g) 大葉(適量) カイワレ(200g) 大根和シ(適量) ご飯(適量)	1)マグロを調味料に浸す。 2)大根をおろす。 3)丼にご飯を入れ、大葉・カイワレをひき、マグロと汁、大根おろしをのせる。 *
フキとサツマアゲの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ1.5) ・酒(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	サツマアゲ(280g) フキ(240g) 胡麻(適量) * *	1)材料を切り炒め、煮る。 2)醤油で調味する。 * * *
里芋と白菜の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ2)	里芋(500g) 白菜(450g) ピーマン(150g)	1)白菜を切り、里芋と煮る。 2)ピーマンを細切りして、加える。 * *
しめじの味噌汁 ■参考調味料 * *	シメジ(150g) 麩(適量) *	* * *
ご飯 *	* *	丼用 *
朝食		
竹の子と蒟蒻の煮浸し ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・出汁の素(大さじ2) * ・砂糖(大さじ2)	竹の子(適量) 戻し若布(適量) 蒟蒻(200g) *	1)コンニャクを切り、竹の子と炒め煮る。 2)最後、戻し若布を加え、醤油で調味する。 * *
キャベツと卵の炒め物 ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(大さじ1) *	キャベツ(250g) 卵(4個) ミトマト(150g) エリンギ(250g) *	1)キャベツ、エリンギ、卵を炒める。 2)トマトを切り混ぜ、ドレッシングをかける。 * * *
ネギとアゲの味噌汁 *	ネギ(適量) アゲ(80g) *	* *
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。		