

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ブリ炊き合わせ (参考:nr0**) <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・みりん(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ3) 	魚(10ヶ) <ul style="list-style-type: none"> 大根(350g) インゲン(適量) 大葉(適量) エリンギ(200g) 	1)大根を切り、魚と煮る。エリンギは、煮汁で煮る。 2)インゲンは茹で、あとから盛る。 3)配膳時、大葉を飾る。 * *
竹輪と胡瓜の塩昆布和え <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・めんつゆ(大さじ1) * ・酢(大さじ1) * * * 	竹輪(450g) <ul style="list-style-type: none"> 胡瓜(250g) 塩昆布(適量) * * 	1)竹輪、胡瓜を、薄く切る。 2)塩昆布、調味料と和える。 * * *
キャベツと大豆の炒め煮 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・ごま油(大さじ2) ・しょうゆ(大さじ1) ・酒(大さじ1) 	大豆(155g) <ul style="list-style-type: none"> キャベツ(400g) 胡麻(適量) * * 	1)キャベツを切り炒める。 2)大豆、胡麻を加え、醤油で調味する。 * *
もやしの味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * * 	もやし(150g) <ul style="list-style-type: none"> 麩(適量) * * 	* * *
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> * * 	* *	* *
朝食		
豚肉とピーズの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ■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) * ・ソース(少々) 	豚肉(400g) <ul style="list-style-type: none"> 豆(240g) 人参(80g) 玉葱(80g) 	1)豚肉、人参、玉葱を切り、豆と炒める。 2)ソースで調味する。 * *
白菜とトマトのドレッシング和え <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * * * 	白菜(300g) <ul style="list-style-type: none"> 青菜(200g) トマト(450g) * * 	1)白菜、青菜をさっと茹でる、混ぜる。 2)トマトを切り、混ぜる。 3)配膳時、ドレッシングをかける。 * * *
椎茸と若布のおすまし <ul style="list-style-type: none"> * * * * 	椎茸(140g) <ul style="list-style-type: none"> 若布(適量) * * 	* * *
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> * * 	* *	* *
□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。		