

| □基本メニュー                                                                                                                | □材料                                                                             | □手順概要                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 夕食                                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                              |
| 中華丼<br>(参考:nr0**)<br>■参考調味料<br>・ゴマ油(大さじ2)      ・味醂(大さじ2)<br>・鶏ガラ素(大さじ3)    ・醤油(大さじ2)<br>・酒(大さじ2)            ・溶き片栗粉(適量) | 豚肉(600g)    レンコン<br>It(300g)      キクラゲ<br>白菜(700g)   椎茸<br>玉葱(400g)<br>人参(150g) | 1)材料を切り、炒める。<br>2)鶏ガラ、酒、味醂、水少々でさっと煮る。<br>3)醤油で調味し、薄めの溶き片栗粉でアンカケ。<br>* 配膳は、ご飯に載せるか、別に盛りして下さい。 |
| 大根ともやしのレンジ蒸し<br>■参考調味料<br>・出汁の素(大さじ2)    ・醤油(少々)<br>・酒(大さじ2)            ・酢(小さじ1)<br>*                            *     | 大根(250g)<br>もやし(200g)<br>カリフラワー(250g)<br>トマト(500g)<br>花かつお(適量)                  | 1)大根を細切りする。<br>2)もやし、カリフラワー、調味料と混ぜて、容器に<br>載せ、ラップをして電子レンジで加熱する。<br>3)トマトは別に切り、盛り付け用に使う。<br>* |
| 春雨と若布のスープ<br>■参考調味料<br>・出汁の素(適量)<br>・酒(大さじ2)<br>・めんつゆ(大さじ2)                                                            | 春雨(250g)<br>若布(適量)<br>ゴマ(適量)<br>*                                               | *<br>*<br>*<br>*                                                                             |
| ご飯<br>*<br>*<br>*<br>*                                                                                                 | *<br>*<br>*                                                                     | * 中華丼用<br>*<br>*                                                                             |
| ヨーグルト<br>*                                                                                                             | *<br>*                                                                          | *<br>*                                                                                       |
| 朝食                                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                              |
| ナスとハムの炒め物<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ3)      *<br>・酒(大さじ1)            *<br>・めんつゆ(大さじ2)                                      | 茄子(350g)<br>ハム(150g)<br>玉葱(150g)<br>*                                           | 1)材料を切り炒め、めんつゆで調味する。<br>*<br>*<br>*                                                          |
| 青菜と竹輪のマヨネーズ和え<br>■参考調味料<br>・マヨネーズ(適量)      *<br>・塩昆布(少々)          *<br>*                                               | 青菜(400g)<br>竹輪(300g)<br>*<br>*<br>*                                             | 1)青菜を茹で、切り、少々塩昆布と和える。<br>2)竹輪を切り、加えてマヨネーズで調味する。<br>*<br>*<br>*                               |
| 豆腐と若布の味噌汁<br>*                            *<br>*                                                                       | 豆腐(300g)<br>若布(適量)<br>*                                                         | *<br>*<br>*                                                                                  |
| ご飯<br>*                                                                                                                | *<br>*                                                                          | *<br>*                                                                                       |
| □備考      *<br>* 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。                                                                |                                                                                 |                                                                                              |