

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
白魚の炒り豆腐寄せ (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量)→魚炒め用 ・酒(大さじ2) ・出汁の素(大さじ1) ・味醂(大さじ1) ・醤油(少々)	魚(9ヶ) 豆腐(300g) 椎茸(適量) 人参(100g) インゲン(100g)	1)魚に小麦粉をふり、ソテーする。 2)椎茸、人参、インゲンを小さく切り、煮る。 3)豆腐を加え、ヘラでつぶしながら素早く炒る。 *豆腐は、水切りしておく。(裏ごしは不要です。) 4)魚のソテーに、ソースの様に盛り付けて下さい。
牛蒡と大根のキンピラ風 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・出汁の素(大さじ1) * ・ドレッシング(適量) *	大根(200g) 牛蒡(100g) 水菜(200g) * *	1)牛蒡を細切りして、茹でる。 2)大根を細切りし、牛蒡を加え、炒める。 3)素で蒸し煮し、最後に切った水菜を混ぜ込む。 4)配膳時、ドレッシングで和える。 *
エリンギとがんもの煮浸し ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	エリンギ(100g) がんも(300g) キャベツ(200g) *	1)材料を切り、さっと煮る。 * * *
ハムのスープ ■参考調味料 * * * * *	ハム(100g) ワカメ(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
厚揚げ山菜含め煮 ■参考調味料 ・鶏がら素(大さじ2) * ・醤油(大さじ1) * ・味醂(大さじ1)	山菜(400g) 厚揚げ(300g) 玉葱(100g) *	1)調味料に少量の水を加え、煮汁を作る。 2)材料を切り加え、蓋をして煮る。 *時々、混ぜ味見する。 *
しめじとわかめの和え物 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) ・めんつゆ(適量) ・酒(大さじ2)	しめじ(250g) 若布(適量) トマト(300g) ゴマ(適量) * *	1)しめじ、若布を炒める。 2)トマトを切り加え、めんつゆ、ゴマで調味する。 *トマトには、火を入れすぎない。 * *
もやしと麩の味噌汁 * * *	ネギ(150g) 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。	