

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
蒸エビのゴマ風味 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ゴマドレッシング(適量) ・酒(大さじ3) * * *	エビ(450g) 青菜(200g) 大根(250g) トマト(250g) ワケ・カイワレ(適量)	1) 冷凍エビに酒をまぶし解凍する。 2) 青菜を茹で、切りそろえる。 3) 大根、トマトを切りそろえる。 4) エビを耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱。 5) 材料を混ぜ、ドレッシングで和える。
キャベツとヤングコーンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・コンソメ(大さじ2) * ・醤油(大さじ1) *	キャベツ(500g) ヤングコーン(400g) ル(150g) * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 醤油で最後、調味する。 * * *
白菜と高野豆腐の煮びたし ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・塩(少々) ・酒(大さじ1) * ・味醂(大さじ1)	白菜(400g) 高野豆腐(250g) 椎茸(100g) *	1) 白菜、高野豆腐、椎茸を切り、煮る。 2) 少し冷めてから、最後に塩で調味する。 * *
鶏と玉葱のスープ ■参考調味料 ・鶏がら素(大さじ2) ・塩(少々) ・ゴマ油(少々) * ・酒(大さじ2)	鶏肉(200g) 玉葱(400g) *あれば生姜	1) 鶏肉をさいのめにか切る。 2) 玉葱を切り、鶏肉とスープ煮する。 * 最初だけ、アクとりする。 3) ゴマ油、塩で最後に調味する。
果物 *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
ハンペンとベーコンのケチャップ和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒(適量) ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(適量)	ハンペン(300g) ベーコン(120g) 竹の子(200g) *	1) ベーコンを切り、竹の子と炒める。 2) ハンペンを加え、さらに炒める。 * 焦げつきそうな時、酒を少々する。 3) 火を止めて、塩胡椒、ケチャップで調味。
フキと人参のドレッシング和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ドレッシング(適量) ・出汁の素(小さじ1) * ・酒(大さじ1)	フキ(500g) 人参(150g) 大葉(適量) * *	1) フキ、人参を切り、炒める。 2) 火を止めて、切った大葉を混ぜる。 3) 配膳時に、ドレッシングをかける。 * *
アゲとワカメの味噌汁 ■参考調味料 * * * *	アゲ(100g) 若布(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。		