

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
親子丼 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・酒(大さじ3) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ4) *	鶏肉 (500g) 卵 (8個) 玉葱(400g) 菜の花 (100g) *	1)玉葱、鶏肉を切り、煮る。菜の花は茹でておく。 2)調味の後、卵を入れ蒸らす。 3)黄身が半熟になったら、切り菜の花を入れる。 4)配膳時まで蓋をし、火を止めておく。 *再加熱は配膳直前にお願いします。
じゃがいもとアゲの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・鶏がら素(大さじ2) ・めんつゆ(少々) *	ジャガイモ(250g) 味もやし (300g) アゲ (350g) * *	1)ジャガイモ、アゲをに切る。 2)もやしは、はさみで切っておく。(汁は使う) 3)材料を炒めて、軽く煮る。 * *
かまぼことキャベツのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	かまぼこ (280g) キャベツ (200g) ごま (適量) コーン (285g)	1)キャベツを切り、コーンと茹でておく。 2)かまぼこを切り、水切りしたキャベツ、ごま、ドレッシングと和える。 *
かいわれと人参の味噌汁 ■参考調味料 * * *	かいわれ (50g) 人参 (40g) *	* * * *
ご飯 *	* *	*親子丼用 *
朝食	□材料	□手順概要
椎茸と春雨の白和え風 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) *	椎茸 (300g) 春雨 (200g) 青菜 (200g) 豆腐 (290g)	1)豆腐を水切りしておく。 2)椎茸、春雨、青菜を切り炒める。 3)豆腐を加え、ほぐしながら炒める。 *
豚肉と大根の煮物 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・鶏がら素(大さじ1) ・醤油(少々) *	豚肉(300g) 大根 (400g) もやし (200g) * *	1)豚肉を炒める。 2)切った大根、もやしと、さっと炒める。 3)最後、醤油で調味する。 *
白菜の味噌汁 ■参考調味料 * *	白菜 (300g) 若布 (適量) * *	*卵とじ、してもよい。 * * *
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。		