

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
親子丼 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ4) (参考: nr0**) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ4) *	鶏肉(600g) 卵(個) 玉葱(400g) 青菜(適量) *	1) 鶏肉、玉葱を切り、煮る。 2) 溶き卵を加え、さっと火を通す。 3) 青菜を茹で、切り、配膳時に添える。 *
しめじと白菜の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・めんつゆ(大さじ2) *	しめじ(100g) 白菜(350g) 厚揚げ(450g) * * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 最後にめんつゆで調味する。 * * *
胡瓜のゴマ酢和え ■参考調味料 ・トリカウの素(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・醤油(少々)	胡瓜(300g) 大根(300g) 白滝(150g) ゴマ(適量)	1) 胡瓜、大根、白滝を切り一度さっと茹でる。 2) 水切りして、調味料、ごまと和える。 * * *
高野豆腐の味噌汁 * * * *	高野豆腐(200g) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	*親子丼用 *
朝食	□材料	□手順概要
サツマアゲとカブの炒め煮 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・出汁の素(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ1)	サツマアゲ(180g) 蕪(400g) 人参(60g) * *	1) 材料を切り、炒め、少量の水で蒸し煮する。 * * * *
チクワブと大豆の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩(少々) *	チクワブ(300g) 大豆(150g) 豆腐(適量) * *	1) チクワブを切り、大豆と煮る。 2) 豆腐を加え、煮汁を減らす。 3) 最後に塩で調味する。 * * *
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 *	もやし(200g) 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。		