

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
白身魚ソテー ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・小麦粉(適量) * ・醤油(適量) *	(参考:nr0**) 魚切り身(10ケ) ミニトマト(150g) コールスロー(150g) * *	1) 魚に小麦粉をふり、フライパンで焼く。 2) トマトを切り、コールスローと添える。 * 必要に応じて、ドレッシングや醤油をかける。 *
大葉と豆腐の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	大葉(適量) 豆腐(450g) 若布(適量) わら(300g) *	1) 材料を切り、和える。 * 豆腐はあらかじめ、水切りしておく。 * * *
アゲと椎茸の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ1)	椎茸(100g) アゲ(100g) 長袖(適量) 大豆(150g)	1) 材料を切り煮る。 2) 少量の水で蒸し煮、最後にめんつゆで調味。 * * *
大根の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	大根(適量) 麩(適量) *	*あれば、とろろ昆布も後で加える。 * * *
ご飯 *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
茄子と新玉葱の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・めんつゆ(適量) ・砂糖(小さじ1) * ・酢(小さじ1)	茄子(200g) 新玉葱(300g) パプリカ(160g) 人参(40g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
中華風サラダ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * ・ポン酢醤油(適量) * *	パプリカ(適量) レタス(150g) 春雨(200g) カラメ(適量)	1) 材料を切り、調味料と和える。 *トリカウの素や酢を少々加えても良い。 * * *
ブロッコリーのスープ ■参考調味料 *	ブロッコリー(適量) 玉葱(適量) 胡麻(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。		