

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚の蒲焼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(適量) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	魚(9ヶ) キャベツ(350g) ピーマン(150g) 小麦粉(適量) *	1) 魚に小麦粉をまぶし、両面焼く。 2) 魚を調味料でからめて、焼く。 3) キャベツ、ピーマンを切る。(付け合せ) 4) 蒲焼の残り汁をからめて、フライパンで加熱。 * 焦げないように、酒や水を少し加える。
豆キンピラ ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) * ・砂糖(小さじ1)	大豆・筍(200g) 牛蒡(200g) 人参(120g) ゴマ(適量) *	1) 材料を切り、炒め煮。 2) 冷めてから、ゴマをふる。 * * *
鶏肉おろし和え ■参考調味料 ・塩(少々) * ・ポン酢醤油(適量) * *	鶏肉(500g) 大根(250g) ミトマト(150g) *	1) 大根をおろす。 2) トマトを切る。 3) 鶏肉を薄切りして、薄い塩湯で一度茹で、冷水で流す。 4) 配膳時、大根オロシ、トマト、ポン酢を盛る。
サツマアゲと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * *	サツマアゲ(適量) 豆腐(400g) 干し若布(適量)	* * * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ウィンナーの煮物 ■参考調味料 ・トリカラ素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・醤油(大さじ1)	ウィンナー(400g) 小松菜(200g) ジャガイモ(150g) * *	1) 材料を細切りし、少量の湯でさっと煮る。 * * * *
若布のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・酢(大さじ1) * ・出汁素(大さじ2) * ・マヨネーズ(適量)	塩蔵若布(100g) もやし(200g) 人参(30g) 花かつお(適量) *	1) 材料を切り、少量の湯で煮る。 2) 冷めてから、湯を切り、花かつおマヨネーズと和える。 * 捨て汁は、おすましに利用しても良い。 *
椎茸のおすまし ■参考調味料 *	椎茸(100g) ネギ(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。

* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。