

□夕食	□材料	□手順概要
親子丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ3) ・麵つゆ(適量) * 	鶏肉(800g) 卵(10ヶ) 玉葱(450g) 青菜(200g) *	1) 材料を切る。 2) 鶏肉、玉葱を煮る。 3) 溶き卵を仕上げに加え、火を止める。 4) 青菜は茹で、盛り付ける。 *
もやしのおひたし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ポン酢醤油(適量) * * * 	もやし(200g) 人参(120g) かいわれ(適量) 花かつお(適量) *	1) 人参を切り、もやしと茹でる。 2) かいわれ、花かつお、ポン酢醤油と和える。 * * *
椎茸と大根の白和え風 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ2) ・ドレッシング(適量) * * 	椎茸(100g) 大根(180g) 豆腐(390g) 胡麻(適量) *	1) 豆腐をザルに上げ、良く水切りしておく。 2) 椎茸、大根を薄切りし、茹でる。 3) 豆腐を加え、混ぜながら煮、湯を飛ばす。 4) 冷めてから、ドレッシング、胡麻と和える。 *
素麺のおすまし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * 	素麺(適量) 小葱(適量) 若布(適量)	* * * *
ご飯 ゼリー	* *	* 親子丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とキャベツの炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(適量) * 	青菜(200g) キャベツ(250g) ベーコン(適量) ミトマト(適量) *	1) 材料を切り炒める。 2) 冷めてから、ミトマトを添える。 * * *
なめこおろし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・醤油(適量) * * 	大根(300g) 味なめ茸(120g) 大葉(適量) * *	1) 大根をおろす。 2) なめたけ、細切り大葉と盛る。 * * *
アゲと若布の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * 	アゲ(適量) 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。
 * 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。