

□夕食	□材料	□手順概要
タラコチャーハン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・麵つゆ(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) *	タラコほぐし(50g) 玉葱(350g) 玉子(適量) ミックスベジタブル(適) 大葉(適量)	1) ご飯を人数分炊く。 2) 玉葱を切り、炒める。 3) ごはんと材料、調味料を炒める。 4) 出来上がりに刻んだ大葉を混ぜる。 *
サーモン青菜和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * *	サーモン(150g) 青菜(200g) ミニトマト(150g) もやし(g) *	1) 青菜、もやしを煮て、切る。 2) サーモン、トマトを切り、青菜、もやしと和える。 * * *
キノコ当座煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ3) * ・味醂(大さじ2)	椎茸(100g) しめじ(100g) マイタケ(80g) 白滝(320g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
サツマアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * *	サツマアゲ(100g) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 ゼリー	* *	* チャーハン用 *

□朝食	□材料	□手順概要
鶏ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2)	鶏肉(500g) 人参(150g) ヒジキ(150g) * 砂糖下茹で済み *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
胡瓜と小エビの酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・麵つゆ(適量) ・出汁素(大さじ1) * ・砂糖(小さじ2)	キュウリ(300g) 大根(250g) 小エビ(適量) 花かつお(適量) *	1) 材料を切り、和える。 * * * *
豆腐のおすまし ■参考調味料 * * *	豆腐(450g) 長葱(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。