

□夕食	□材料	□手順概要
治部煮 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(適量) ・砂糖(小さじ1) * 小麦粉	鶏肉(450g) 蒟蒻(250g) 牛蒡(100g) 人参(150g) 戻椎茸(適量)	1) 鶏肉を切り、小麦粉をまぶす。 2) 少量の湯、調味料で鶏肉を煮る。 3) 切った野菜を下茹でする。(アクだけ除く) 4) 鶏肉と煮汁を加えて煮る。 *
大根とハムの若布和え ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ1) ・麵つゆ(適量) ・酒(大さじ2) ・酢(大さじ1) ・味醂(大さじ1)	大根(250g) ハム(180g) 戻し若布(適量) 胡麻(適量) もやし(200g)	1) 大根、ハムを切り、もやしと炒める。 2) 戻し若布を加え、混ぜ、火を止める。 3) 荒熱をとり、冷まし、胡麻をふる。 * *
白身魚フライ ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・醤油又はソース(少々) *	魚フライ(10ヶ) カイワレ(適量) キュウリ(適量) * *	1) 加工されてる魚を油で揚げる。 2) カイワレ、キュウリを添え醤油かソースをかける。 * * *
ニラとアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * *	ニラ(適量) アゲ(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キャベツとピーマンの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油又はドレッシング(適量) * * *	キャベツ(適量) ピーマン(100g) フリカケ又はユカリ * *	1) キャベツ、ピーマンを切り、茹でる。 2) 水切りして冷めたら、フリカケ又はユカリと調味料で和える。 * *
青菜とササミのにびたし ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・醤油(少々) ・塩(少々) * ・酒(大さじ2)	青菜(200g) 人参(100g) 鶏ササミ(250g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
若布と麩のおすまし ■参考調味料 * * * *	若布(適量) 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。
 * 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。