

□夕食	□材料	□手順概要
鮭ほぐし丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・麵つゆ(適量) ・酒(少々) * ・味醂(少々) *	鮭ほぐし身(適量) 青菜(150g) 人参・大根(200g) カイワレ(適量) 花かつお(適量)	1) 青菜、人参、大根を切る。 * 青菜は茹でる。 2) 麵つゆ、酒、味醂を一度沸かす。 * 丼のタレ用。少して良い。 3) 配膳時、ご飯を盛り、具をのせる。
里芋と厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(適量) ・醤油(少々) ・砂糖(適量) * ・酒(少々)	里芋(200g) 厚揚げ(150g) レンコン(140g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
白菜漬けとインゲンの炒め物 ■参考調味料 ・ゴマ油(適量) * ・醤油(適量) * *	白菜漬け(200g) インゲン(100g) 竹輪(150g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
サツマイモと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	サツマイモ(適量) 若布(適量) * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
チューシューと白菜の炒め物 ■参考調味料 ・酒(適量) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(適量) ・醤油(少々) *	チューシュー(120g) 白菜(200g) 玉葱(200g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
キュウリとエノキのポン酢醤油和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * *	キュウリ(200g) エノキ(150g) 春雨(適量) * *	1) 材料を切る。 2) エノキ、春雨を一度茹で、水切り。 3) ポン酢醤油で和える。 * *
しめじと麩のおすまし ■参考調味料 * * * * *	しめじ(100g) 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。