

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|--|--|---|
| 牛肉柳川風 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(適量) ・砂糖(大さじ2) ・醤油(適量) ・酒(少々) * | 牛肉(g) 長葱(適量) 玉子(適量) 青菜(200g) 牛蒡(100g) | 1)材料を切る。 2)牛蒡を下茹でしておく。 3)牛蒡、葱、牛肉、青菜を順に煮る。 4)調味が済んだら、玉子でとじる。 * |
| 大根と椎茸の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・麵つゆ(適量) ・出汁素(少々) * ・味醂(少々) | 大根(300g) 竹の子(150g) 干椎茸(18g) 胡麻(適量) * | 1)材料を細切りし、炒める。 2)出来上がりに、胡麻をふる。 * * * |
| 白菜ともやしの酢の物 ■参考調味料 ・酢(適量) ・塩(少々) ・砂糖(少々) * ・出汁素(少々) | 白菜(250g) もやし(200g) カニカマ(80g) * | 1)白菜を切り、もやしとさつと茹でる。 2)カニカマをほぐし、調味料を加え和える。 * * * |
| アゲとジャガイモの味噌汁 ■参考調味料 * * * * | アゲ(適量) ジャガイモ(適量) * * * | * * * * |
| ご飯 * | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|--|---|--|
| インゲン豆腐和え ■参考調味料 ・塩(少々) * ・ドレッシング(少々) * * | インゲン(適量) 豆腐(450g) 鶏そぼろ(60g) * * | 1)豆腐の水を切る。 2)インゲン、豆腐を切り、そぼろと和える。 * * * |
| レンコンと大豆のキンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・味醂(適量) * ・麵つゆ(適量) | レンコン(280g) 大豆(150g) 人参(150g) 胡麻(適量) * | 1)材料を切り、炒め煮する。 2)胡麻をふる。 * * |
| 大根と麩のおすまし ■参考調味料 * * * * * | 大根(150g) 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。