

□夕食	□材料	□手順概要
魚のソテー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・小麦粉(少々) ・出汁素(大さじ2) ・ソース(少々) * *	鯛(10ヶ) ベビーリーフ(50g) パプリカ(100g) * *	1)パプリカを薄切り、ベビーリーフと混ぜる。 2)小麦粉に出汁素を混ぜ、魚にふる。 3)フライパンで魚を両面、ソテーする。 4)魚に野菜を付け合わせ、ソースをかける。 * 唐揚げに近い、ソテー。
キンピラ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ1~) ・味醂(大さじ2)	牛蒡(150g) * レンコン(100g) 人参(250g) サツマアゲ(100g)	1)材料を切る。 2)牛蒡を下茹でする。 3)フライパンで炒め煮する。 * *
トマトと大根のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * あれば、粉チーズも *	トマト(450g) 大根(200g) キュウリ(300g) * *	1)材料を、“さいのめ”に切る。 * トマトは、楕形でも良い。 2)配膳時、ドレッシングをかける。 * *
エノキと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	エノキ(150g) 若布(大さじ3) * * *	* * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	ジャガイモ(600g) 人参(50g) 玉葱(150g) ハム(100g) *	1)じゃが芋、人参を茹でる。 2)人参、玉葱、ハム切る。 3)マヨネーズで和える。 * *
厚揚げそぼろアンカケ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1~) ・溶き片栗粉(少々) ・砂糖(大さじ1)	厚揚げ(300g) 挽肉(300g) 白滝(160g) * *	1)材料を切り、炒める。 2)溶き片栗粉で、アンカケにする。 * * *
大根と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(300g) 麩(一人2個程度) * *	* * * *
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。