

□夕食	□材料	□手順概要
魚ホイル焼き (参考: nr0**) <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・醤油(大さじ2) ・胡麻油(少々) * ポン酢醤油など 配膳時かけても良い。 	魚(12ヶ) エノキ(300g) ピーマン(100g) 人参(100g) もやし(200g)	1) 人参、ピーマンを細切りする。 2) 魚に薄く胡麻油を塗る。 3) 出汁素、酒、醤油を合わせる。 4) アルミホイルごとに魚1ヶ、野菜、調味料を包む。 5) 人数分のホイル包みをグリルで加熱する。
高野豆腐の煮物 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3~) * 	高野豆腐(400g) 白菜(400g) 蕪(450g) 胡麻(大さじ1) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 出来上がりに胡麻をふる。 * * *
おろし納豆 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・添付外(納豆の数分) * * 	納豆(9ヶ) 大根(400g) * * *	1) 大根をおろす。 2) 納豆、タレと混ぜる。 * * *
ニラと豆腐の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * 	ニラ(30g) 豆腐(450g) * * *	* * * * *
ご飯	*	*
*	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
野菜煮物 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ1) 	竹の子(160g) 椎茸(100g) 人参(100g) 大根・葉(200g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
じゃが芋とハムの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ソース(少々) * * 	ハム(120g) じゃが芋(500g) ミニトマト(150g) * *	1) ハム、じゃが芋を切り、炒める。 2) 出来上がりに、切ったトマトを加える。 * * *
トロロ昆布のおすまし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * 	トロロ昆布(28g) 小葱(30g) * *	*トロロ昆布は、朝配膳時にお椀に分け、汁を注ぐ。 * * *
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。