

□夕食	□材料	□手順概要
鮭石狩鍋風(味噌仕立) (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・味噌(大さじ4～) ・酒(大さじ4) ・出汁昆布(3枚) ・バター(50g) *	鮭切り身(9ヶ) 玉葱(200g) 人参(150g) ジャガイモ(350g) 青菜(250) 豆腐(390)	1) 材料を切る。 2) ジャガイモは別に茹でる。 3) 鮭をバター焼きし、骨を抜く。 4) 材料を入れ、玉葱が透明になるまで煮る。 5) 深い鉢かお椀に配膳する。(汁代わり)
キュウリ浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * * *	胡瓜(300g) 大根(250g) * * *	1) 材料を切り、良く水切りする。 2) 浅漬け素でつける。 * * *
キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味噌(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1)	牛蒡(200g) 人参(200g) アゲ(30g) 胡麻(大さじ1)	1) 材料を切り、炒め煮。 * * * *
炊き込みご飯 ■参考調味料 * * * *	炊き込みご飯の素 米 * * * *	1) 素の作り方を参照し、炊飯器で炊く。 * * * *
* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
竹輪とスナップエンドウの胡麻炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) * *	竹輪(250g) エンドウ(200g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
厚揚げ煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味噌(大さじ1) ・醤油(少々) *	厚揚げ(300g) 大根(200g) アツアゲ(350g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	若布(大さじ2) 長葱(100g) * *	* * * *
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。