

□夕食	□材料	□手順概要
ちらし寿司 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・麺つゆ素(少々) * * * * *	ちらし素(8人分) カニカマ(80g) カイワレ(30g) ミトマト(150g) 鮭ソホロ(50g)	1) ご飯を炊き、ちらし寿司素を混ぜる。 * 具も最初から混ぜても良い。 2) その他の具を切り揃えておく。 3) 寿司を盛り、具を少しづつのせる。 *
小松菜とアゲの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(大さじ1) * ・サラダ油(大さじ2) *	小松菜(400g) アゲ(80g) 玉葱(200g) タコソホロ(50g) *	1) 小松菜、アゲ、玉葱を切り、炒める。 2) 冷めてから、タコソホロと混ぜる。 * * *
牛蒡と竹の子の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ3) * ・麺つゆ素(大さじ3～)	牛蒡(200g) 竹の子(240g) 人参(200g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
竹輪とインゲンのおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) * ・酒(大さじ3) * ・醤油(大さじ2～) *	竹輪(150g) インゲン(150g) * * *	1) 竹輪、インゲンを切り、酒と水で一度煮る。 2) 煮立ったら、弱火にして出汁素、醤油を加えていく。 * *
ご飯 ゼリー	* *	* ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
サツマアゲとエリンギの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(大さじ3) * ・出汁素(大さじ1)	エリンギ(200g) サツマアゲ(240g) 人参(100g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ほうれん草ゆかり和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	ほうれん草(200g) ゆかり(少々) 白滝(160g) 菜の花(80g) *	1) ほうれん草、菜の花、白滝を切り、茹でる。 2) 水を切って、ゆかり、ポン酢醤油と和える。 * * *
高野豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	高野豆腐(3枚) 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。