

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 魚の西京焼き (参考:nr0**) ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * * * | 魚(8ヶ) 白菜(350g) 茄子(250g) * * | 1)魚の調味料を軽く拭い、室温で少しおく。 2)白菜、茄子切り、浅漬けの素で漬ける。 3)紙などで魚の水気を取る。 4)フライパンやグリルで魚を焼く。 5)盛り付けの時、浅漬けを付け合わせる。 |
| なめこオロシ ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * * * | 大根(450g) エノキ(150g) 味付ナメタケ(240g) 花かつお(1袋) * | 1)大根をおろす。 2)エノキを切り、茹でる。 3)ナメタケ、エノキ、花かつおを混ぜる。 4)盛り付け前、大根おろし、醤油と和える。 * |
| レンコンと厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ3) * ・醤油(大さじ2~) | レンコン(100g) 人参(200g) 厚揚げ(300g) 五色豆(240g) * | 1)レンコン、人参、厚揚げを切り、豆と煮る。 * * * * |
| 小松菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * * | 小松菜(200g) 麩(1人2ヶ相当) * * * | * * * * * |
| ご飯 * | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 春雨とハムの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・トリカラ(大さじ1) * ・醤油(大さじ1) | 春雨(200g) ハム(100g) もやし(200g) ピーマン(100g) 胡麻(大さじ2) | 1)材料を切り、炒める。 * * * * |
| 豆苗とトマトの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * | 豆苗(150g) カイワレ(50g) ミトマト(150g) 胡瓜(300g) * | 1)材料を切り、ポン酢醤油で和える。 * * * * |
| 大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * | 大根(250g) 人参(100g) 若布(大さじ3) * | * * * * * |
| 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。