

□夕食	□材料	□手順概要
鶏つくねの煮物 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・醤油(大さじ2～) *	鶏挽肉(900g) 片栗粉・卵(少々/1ヶ) 大根・長葱(400/150) インゲン(150g) 白菜(350g)	1) 野菜を切り、煮る。 2) ホールに挽肉、片栗粉、卵を混ぜる。 3) 鍋の煮汁から野菜のみを取り出し、沸かす。 4) スプーンで挽肉玉にすくい、煮汁で煮固める。 5) 野菜を戻し、つくねと温める。
キンピラ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2)	人参(150g) 牛蒡(200g) アツアゲ(350g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
胡瓜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬素(少々) * * * *	胡瓜(300g) モヤシ(200g) * * *	1) モヤシは茹で、胡瓜は切り、漬ける。 * * * *
エリンギと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	エリンギ(100g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
トリソボロ炒り玉子 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・サラダ油(大さじ2) * ・醤油(大さじ1)	トリソボロ(52g) 卵(8ヶ) * * *	1) 溶き卵にタコを混ぜ、炒める。 * * * *
青菜とエノキの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ3) * ・醤油(少々)	青菜(200g) エノキ(150g) 大根(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、茹でる。 * * * *
素麺と小葱のおすまし ■参考調味料 ・麺つゆ素(大さじ4) * ・酒(大さじ2) * ・出汁素(大さじ1)	素麺(少々) 小葱(50g) 麩(1人2ヶ相当) *	1) 刻み小葱、調味料、水を一度沸かす。 2) 麩を入れ、蓋をし、冷ます。 3) 朝食前、素麺を折り、沸かした汁に入れる。 * * *
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。