□夕食	□材料	□手順概要
白身魚の甘酢アンカケ　（参考：nr0**） ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）　・醤油（大さじ2） ・塩胡椒（少々）　・酢（大さじ1） ・酒（大さじ2）　・片栗粉（少々）	魚(11ｹ) 小麦粉(少々) 青菜(200g) ﾓﾔｼ(200g) ﾄﾏﾄ(200g)	1）魚に、塩胡椒、小麦粉をして、ソテーする。 2）魚を取り出し、切った青菜、ﾓﾔｼを入れ 炒め、溶き片栗粉でｱﾝｶｹする。 4）配膳時、魚、トマトを盛り、ｱﾝｶｹをかける。 ＊
ﾚﾝｺﾝのキンピラ ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)　・出汁素（大さじ1） ・味醂（大さじ3）　＊ ・醤油（大さじ3）　＊	ﾚﾝｺﾝ(140g) 人参(150g) 大豆(100g) ｱｹﾞ(80g) ＊	1）材料を切り、炒め煮する。 ＊ ＊ ＊ ＊
大根とオクラのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ■参考調味料 ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)　＊ ＊　＊ ＊	大根(300g) ｵｸﾗ(150g) 花かつお(1袋) ｴﾉｷ(150g) ＊	1）大根、ｴﾉｷを切り、一度茹でる。 2）花かつお、オクラ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。 ＊ポン酢醤油でも良い。 ＊ ＊
ニラと卵の味噌汁 ■参考調味料 ＊　＊ ＊　＊ ＊　＊	ニラ(100g) 卵（2ｹ） ＊ ＊ ＊	＊ ＊ ＊ ＊ ＊
ご飯 ＊	＊ ＊	＊ ＊

□朝食	□材料	□手順概要
白菜と豆腐の含め煮 ■参考調味料 ・醤油（大さじ2）　＊ ・出汁素（大さじ2）　＊ ・味醂（大さじ2）	白菜（250g） 豆腐(350g) 人参(100g) 胡麻（大さじ2） ＊	1）材料切り、煮る。 2）冷めてから、胡麻をふる。 ＊ ＊ ＊
しめじとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）　・醤油（大さじ2） ・酒（大さじ2）　＊ ・砂糖（大さじ1）	しめじ(150g) ﾁﾝｹﾞﾝ菜(200g) ｻﾂﾏｱｹﾞ(200g) ＊ ＊	1）材料を切り、炒める。 ＊ ＊ ＊ ＊
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 ＊　＊ ＊　＊ ＊	じゃが芋(200g) 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。