

□夕食	□材料	□手順概要
魚龍田揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・塩胡椒(少々) * ・ソース又はマヨネーズ(少々)	魚(600g) 片栗粉(少々) キャベツ(650g) ブロッコリー(200g) *	1) キャベツ、ブロッコリーを切り茹でる。 2) 魚を食べやすい大きさに切り、塩胡椒。 3) 魚に片栗粉をふり、油で揚げる。 4) キャベツ、ブロッコリーを添え、ソースかマヨネーズをかける。
レタスと玉葱の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	レタス(150g) 玉葱(400g) もやし(200g) 花かつお(1袋) *	1) 玉葱を薄く切り、もやしと湯通しする。 2) レタスを切り、玉葱、もやし、花かつおドレッシングで和える。 * *
大根梅肉煮 ■参考調味料 ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ1) * ・出汁素(大さじ2)	大根(300g) 人参(200g) 梅肉チューブ(少々) 長葱(100g) ピーマン(100g)	1) 材料を切り、梅肉で煮る。 * * * *
エリンギと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	エリンギ(200g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
タロコ玉子焼き ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・サラダ油(大さじ3) * ・酒(大さじ2)	タロコほぐし(50g) 卵(8ヶ) ミックスベジタブル(少々) * *	1) 溶き卵にタロコ、ミックスベジタブルを入れ、焼く。 * * * *
サツマアゲと青菜の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3) ・酒(大さじ2) * ・胡麻油(大さじ2)	サツマアゲ(200g) 青菜(200g) 胡麻(大さじ2) * *	1) 青菜、サツマアゲを切り、炒める。 * * * *
トロロ昆布と麩のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) * ・麵つゆ(100ml) * ・酒(少々)	トロロ昆布(少々) 麩(2ヶ/人相当) * *	1) 水、調味料を温め、汁を作る。 2) 麩を加える。 3) 配膳前にトロロ昆布を椀に入れ、温めた汁を注ぐ。 * *
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。