

□夕食	□材料	□手順概要
ちらし寿司 (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	ちらし素(12皿分) 卵(4ヶ) カニカマ(50g) 鮭フレーク(50g) ブロッコリ・ホウレンソウ(冷凍) ミトマト(150g)	1) 必要分の米を炊く。 2) 卵を焼き、細切り又は、サイコロに切る。 3) ブロッコリを茹で、切る。ホウレンソウは冷凍のまま。 4) ご飯にちらし寿司素を混ぜ、玉子焼き、カニカマ、鮭フレーク、ブロッコリ、ホウレンソウ、ミトマトをちらす。
茄子とピーマンの味噌炒め ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ3~) ・味醂(大さじ2) * ・味噌(少々) *	茄子(600g) ピーマン(100g) 挽肉(200g) 玉葱(150g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
大根白滝のナムル風 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・醤油(少々) ・胡麻油(少々) * ・酢(小さじ2)	大根(650g) 白滝(160g) 味もやし(200g) 胡麻(大さじ2) 人参(200g)	1) 大根、白滝、人参を切り、茹でる。 2) 味もやしを切り、胡麻、調味料と加え、和える。 * * *
トロロ昆布おすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・麵つゆ(200ml) * ・酒(大さじ1) *	トロロ昆布(少々) 麩(2ヶ/人相当) * * *	1) 汁を温める。 2) 椀にトロロ昆布を分け、汁を注ぐ。 * * *
ご飯 果物	* *	* ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ホウレンソウと蒲鉾の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	ホウレンソウ(200g) 蒲鉾(85g) もやし(200g) * *	1) ホウレンソウ、もやしを切り、茹でる。 2) 蒲鉾を切り加え、ドレッシングで和える。 * * *
ソホロ炒り卵 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	鶏そぼろ(60g) 卵(6ヶ) ミックスベジタブル(150g) *	1) そぼろを溶き卵に混ぜ、ミックスベジタブルと炒る。 * * *
玉葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	玉葱(100g) 若布(大さじ5) * *	* * * * *
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。