

□夕食		□材料	□手順概要
親子丼 (参考: nr0**)		鶏肉(850g) 玉葱(600g) 卵(10ヶ) カイワレ(30g) キザミ海苔(少々)	1) 鶏肉、玉葱を切り、煮る。 2) 煮あがりに、溶き卵を加える。 3) 配膳時、ご飯に具をかけ、カイワレ、海苔をのせる。 *
インゲンとレンコンの煮物 ■参考調味料		インゲン(160g) レンコン(100g) じゃが芋(300g) 人参(100g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
胡瓜と大根の酢の物 ■参考調味料		胡瓜(300g) 大根(250g) もやし(200g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切る。 2) 大根、もやしを、茹でる。 3) 水切りし、胡瓜、花かつお、調味料で和える。 * *
豆腐とエノキの味噌汁 ■参考調味料		豆腐(450g) エノキ(150g) 若布(大さじ2) * * *	* * * * * *
ご飯		*	* 親子丼用
果物		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
ほうれん草とエリンギのアーモンド和え ■参考調味料		ほうれん草(200g) エリンギ(130g) アーモンド(少々) 大根(200g) *	1) ほうれん草、エリンギ、大根を切る。 2) フライパンに調味料と入れ、蓋をして蒸す。 3) 取り出し、冷めてからアーモンドと和える。 * *
厚揚げとフキの梅肉煮 ■参考調味料		厚揚げ(300g) フキ(85g) 人参(50g) 梅肉(少々) 花かつお(1袋)	1) 材料を切り、煮る。 2) 火を止め、花かつおと和える。 * * *
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料		玉葱(150g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
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。