

□夕食		□材料	□手順概要
白身魚フライ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) * ・ソース又は醤油(少々) * *		魚(9ヶ) 小麦粉(少々) パン粉(少々) 卵(2ヶ) ミニトマト(150g) 白菜・玉葱(300/100) モヤシ(200g)	1) 魚に小麦粉、溶き卵、パン粉をふり、揚げる。 2) 白菜は切り、もやしと茹でる。 3) フライに、白菜、もやし、ミニトマトを添える。 4) 配膳時、ソース又は、醤油をかける。 *
ほうれん草とアゲの和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・味醂(大さじ1) * ・醤油(大さじ2) *		ほうれん草(200g) 茄子(300g) アゲ(80g) フリカケ(少々) *	1) 材料を切り、少量の水と調味料で煮る。 2) 水気を軽く切り、フリカケと和える。 * フリカケは混ぜご飯の素(梅じそ)。 * *
キンピラ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・味醂(大さじ2)		牛蒡(200g) 人参(300g) サツマアゲ(100g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 火を止めて、胡麻を加える。 * * *
大根と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *		大根(150g) 麩(2ヶ/人相当) 若布(大さじ2) * *	* * * * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
エリンギおろし和え ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(大さじ1) ・酢(小さじ1) ・酒(大さじ1)		エリンギ(120g) ベーコン(160g) 大根(200g) * *	1) エリンギ、ベーコンを切り、炒める。 2) 大根をおろしておき、配膳前に和える。 * * *
ひじき大豆煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ2)		ひじき(砂糖煮済) 大豆(155g) 人参(150g) 椎茸(100g) ササミ(165g)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
カイワレと素麺のおすまし ■参考調味料 * * * * *		カイワレ(30g) 素麺(2束) 蒲鉾(85g) *	* * * * *
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。