

□夕食		□材料	□手順概要
焼き魚 (参考: nr0**)		魚(12ヶ) 大根(500g) カイワレ(50g) 大葉(少々) *	1) 大根をおろす。 2) 魚をグリル又はフライパンで焼く。 3) 大根おろし、カイワレ、大葉を添える。 4) 配膳時、醤油をさす。 *
■参考調味料 ・醤油(各自) * * *			
切干ふりかけ和え ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ3) * * * *		切干大根(砂糖煮済) 人参(200g) アゲ(80g) 胡麻(大さじ2) ジャコふりかけ(少々)	1) 人参、アゲを切り、切干、出汁素と煮る。 2) 冷めてから、胡麻、フリカケと和え冷やす。 * * *
青菜とインゲンの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酢(少々) ・サラダ油(大さじ2) * ・麺つゆ(少々)		青菜(200g) インゲン(250g) コーン(145g) タコほぐし(50g) * あればモミノリ	1) 材料を切り、炒める。 2) 皿に移し、タコほぐしと和える。 * あれば、モミノリをふる。 * *
蕪と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *		蕪(500g) 麩(2コ/人相当) * * *	* * * * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ミートボール ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) *		ミートボール(200g) ピーマン(200g) ミニトマト(140g) * *	1) ピーマンを切り、ミートボールと弱火で炒める。 2) ミニトマトを切り、加え、火を止める。 * * *
ツナと豆腐のほぐし和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *		ツナ(140g) 豆腐(450g) 胡瓜(250g) シメジ(100g) *	1) 豆腐を良く水切りする。 2) キュウリ、シメジを切る。 3) シメジを茹で、胡瓜を水切りする。 4) ドレッシングで和える。 *
トロロ昆布のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) * ・塩(少々) * ・麺つゆ(大さじ2～)		トロロ昆布(少々) 蒲鉾(120g) * * *	1) 蒲鉾を切り、汁と煮る。 2) 配膳時、トロロ昆布をお椀に加え 温めた汁をかける。 * * *
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。