

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚ピカタ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * * *	魚(11ヶ) 卵(4ヶ) 小麦粉(少々) チーズ(少々) 大根(400g) もやし(200g)	1) 魚に小麦粉をふり、溶き卵をつけ、焼く。 2) 焼けた魚にチーズをのせ、溶かす。 * 配膳前に加熱し、チーズを溶かしても良い。 3) 大根を切り、もやしと茹でる。 4) 魚に、大根、もやしを付け合わせる。
胡瓜とエンドウの即席漬け ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・塩(小さじ2) * ・醤油(大さじ1) *	胡瓜(250g) キヌサヤ(30g) 人参(100g) 花かつお(1袋) しめじ(100g)	1) 材料を切り、調味料に漬ける。 * しめじは茹でてから。 2) 花かつおをかける。 * *
キノコ当座煮 ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ3) ・出汁素(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	エリンギ(100g) 椎茸(100g) エノキ(150g) レンコン(100g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
じゃが芋と舞茸の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	舞茸(100g) じゃが芋(200g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
レタスとカイワレの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	レタス(200g) カイワレ(30g) ツナ缶(150g) * *	1) レタス、カイワレを切る。 2) ツナ、ドレッシングで和える。 * *
鶏肉胡麻炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	鶏肉(165g) 人参(200g) ピーマン(100g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、胡麻、調味料で炒める。 * * * *
青菜と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	青菜(200g) 大根(50g) * * *	* * * * *
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。