

□夕食	□材料	□手順概要
鰻ちらし寿司 (参考: nr0**) ■参考調味料 * * *	ちらし素(8人分) 卵(4ヶ) 鰻(210g) ミニトマト(200g) カイワレ(30g)	1) ご飯を炊き、ちらし素を混ぜ込む。 2) 卵焼きを作り、賽の目に切る。 3) 鰻を電子レンジで温める。 * 酒、タレをふり、ラップして加熱すると良い 4) 配膳時、卵焼き、鰻、トマト、カイワレをちらす。
豆もやしと白菜の即席漬け ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・浅漬け素(大さじ2) ・砂糖(小さじ1)	豆もやし(200g) 白菜(350g) 人参(100g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、調味料、花かつおで漬ける。 * * * *
厚揚げと鶏の煮しめ ■参考調味料 ・トリカウ(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・酒(大さじ2) ・胡麻油(少々) ・醤油(大さじ2)	厚揚げ(200g) 鶏肉(350g) 椎茸(100g) 玉葱(200g) *	1) 材料を切り煮る。 * * * *
ニラとエノキの味噌汁 ■参考調味料 * * *	ニラ(50g) エノキ(150g) 麴(1ヶ/人相当) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* 鰻ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
高野豆腐と枝豆のさっと煮 ■参考調味料 ・添付出汁(少々) ・酢(小さじ1) *	高野豆腐(2ヶ) 人参(100g) 枝豆(200g) コーン(145g) *	1) 人参を切り、枝豆を解凍する。 2) 材料を、調味料、少量の水で煮る。 * * *
大根と小エビの和え物 ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ3～) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(大さじ2)	大根(500g) カニカマ(80g) 小エビ(少々) 胡麻(大さじ2) *	1) 大根を細切りし、小エビとからめ電子レンジで加熱(あたため)する。 2) カニカマ、胡麻、調味料と和え、冷やす。 * *
豆腐と大葉のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麺つゆ(80ml～)	豆腐(450g) 大葉(少々) 若布(大さじ2) * * *	1) 汁を沸かし、切った豆腐と大葉を入れる。 * 若布は戻し、入れる。 * * *
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。