

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚のおろし煮 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・塩(少々) ・酒(大さじ3) * ・醤油(大さじ3) *	白身魚(10ヶ) 大根(400g) ピーマン(100g) 人参(100g) *	1) 材料を切る。 2) 大根をおろす。 3) 少量の水を沸かし、先にピーマン、人参を煮る。 4) 魚を加え、火を通す。 *
青菜と蒲鉾の酢味噌和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) * ・味噌(少々) * ・砂糖(少々) *	青菜(400g) 蒲鉾(120g) しめじ(150g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、一度茹でる。 2) 調味料、胡麻と和える。 * * *
茄子トマト炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	茄子(500g) トマト(200g) 白滝(160g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 花かつおをふる。 * * *
長葱となめこの味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	長葱(100g) なめこ(80g) * * *	* * * * *
混ぜご飯 *	混ぜご飯素 *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
豆ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ3)	ヒジキ煮(砂糖煮済) 五色豆(240g) 人参(50g) 鶏肉(250g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
鮭ほぐし身玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * *	鮭ほぐし身(50g) 玉子(6ヶ) * *	1) 溶き玉子に鮭ほぐしみを入れ、焼く。 * * *
白菜とエノキの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	白菜(250g) エノキ(150g) 若布(大さじ2) *	* * * * *
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。