

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚のチーズ焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	白身魚(10ヶ) 小麦粉(少々) チーズ(少々) トマト(200g) インゲン(160g)	1) 魚に小麦粉をふり、一度焼く。 2) 魚にチーズをのせ、フライパンで溶かす。 * 電子レンジを使っても良い。 3) トマト、インゲンを切り、添える。 4) 配膳時、ドレッシングをかける。
けんちん汁 * 1人分は通常の汁の2.5倍 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ4) * ・醤油(大さじ4~) * * *	牛蒡(100g) レンコン(100g) 人参(200g) 大根(大さじ2) 白滝(180g) 里芋(200g) 豆腐(350g) 生姜(少々) * *	1) 材料切り、一度炒める。 2) 調味料、水を加え、煮る。 * 牛蒡、白滝は下茹でしても良い。 * * * * * *
白菜おひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	白菜(350g) もやし(200g) 花かつお(1袋) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 花かつお、ポン酢醤油で和える。 * * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ブロッコリーと鶏肉の炒め物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	ブロッコリー(170g) 鶏肉(250g) コーン(120g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
竹輪と胡瓜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	竹輪(250g) 胡瓜(250g) カイワレ(50g) * *	1) 材料を切り、ドレッシングを和える。 * * * *
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(150g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * * *
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。