

□夕食	□材料	□手順概要
魚の煮つけ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ4~) ・砂糖(大さじ2) ・味醂(大さじ4) *	魚(10ヶ) 大根(300g) カイワレ(50g) * *	1) 魚を煮しめる。 2) 大根をおろす。 3) 魚、煮汁に大根おろし、カイワレを添える。 * *
豆キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2)	牛蒡(250g) 胡麻(大2) 人参(150g) サツマアゲ(100g) 大豆(150g) 味付もやし(200g)	1) 牛蒡、人参、サツマアゲを切り、炒める。 2) 大豆、水を加え、煮る。 3) 火を止め、味付もやし、ゴマを加え、混ぜる。 * *
茄子大根のスシコ漬け ■参考調味料 ・すしのこ(少々) * ・出汁素(大さじ1) * * *	茄子(200g) 大根(400g) 白菜(300g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) すしのこ、出汁素、花かつおで和え、冷蔵庫に置く。 *
ニラともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	ニラ(100g) もやし(200g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(大さじ2~)	切干(砂糖煮済) 人参(150g) アツアゲ(150g) 鶏肉(300g) *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
蒲鉾と青菜の生姜炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2~) * *	蒲鉾(120g) 青菜(200g) レンコン(130g) 生姜(少々) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切る。 2) レンコン、生姜を炒める。 3) 青菜、蒲鉾を加え、炒める。 4) 胡麻をふる。 *
若布とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	若布(大さじ4) じゃが芋(300g) * * *	* * * * *
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。