

□夕食	□材料	□手順概要
魚のおろし煮 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酢(少々) ・味醂(大さじ2) ・ドレッシング(少々) ・麵つゆ(大さじ2〜) 又は、ポン酢醤油	魚(10ヶ) 大根(750g) 水菜(400g) キザミオクラ(少々) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 2) 大根をおろす。 3) 魚を調味料、大根おろしで煮る。 4) 水菜をオクラ、花かつお、ドレッシングで和える。 5) 配膳時、魚に野菜を添える。
塩蔵若布の生姜和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・酢(大さじ1) ・砂糖(小さじ1)	塩蔵若布(150g) 生姜(少々) 胡瓜(300g) カイワレ(50g) *	1) 若布を切り、茹でる。 2) 生姜を細切りして、調味料と合わせる。 3) 胡瓜、カイワレを切り、若布、調味料と和える。 * *
ニラと鶏の炒め ■参考調味料 ・味醂(大さじ3) ・醤油(大さじ2〜) ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1)	ニラ(50g) 鶏ムネ肉(300g) 人参(300g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をかける。 * *
小葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	小葱(50g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
炊き込みご飯 *	炊き込みご飯素 米(適量)	* *

□朝食	□材料	□手順概要
味もやしと厚アゲの炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) * ・出汁素(大さじ2) * *	味もやし(400g) 厚アゲ(300g) 玉葱(300g) 鶏そぼろ(50g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 鶏そぼろを混ぜる。 * * *
カブとトマトのゴマドレッシング和え ■参考調味料 ・胡麻ドレッシング(少々) * * *	カブ(350g) トマト(350g) ミックスベジタブル(少々) * *	1) カブを切り、ミックスベジタブルと茹でる。 2) トマトを切り、ドレッシング、カブと和える。 * * *
鶏と白菜のスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・コンソメ(2袋) ・酒(少々) ・塩胡椒(少々)	鶏ササミ(300g) 白菜(400g) 人参(50g) * *	* * * * *
パン *	* *	* *

□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として下さい。