

| □夕食           |             | □材料         | □手順概要                        |
|---------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 親子丼           | (参考: nr0**) | 鶏肉(1000g)   | 1) 材料を切る。                    |
| ■参考調味料        | *           | 玉子(10ヶ)     | 2) 鶏肉、玉葱を一度炒め、煮る。            |
| ・サラダ油(大さじ2)   | ・酒(大さじ3)    | 玉葱(700g)    | 3) 溶き玉子を加え、一度加熱。             |
| ・出汁素(大さじ3)    | ・砂糖(大さじ2)   | インゲン(少々)    | 4) 配膳時、ご飯を盛り、具とインゲン、紅生姜をのせる。 |
| ・麵つゆ(250ml～)  | ・味醂(大さじ2)   | 紅生姜(少々)     |                              |
| 大根とズッキーニの炒め和え |             | 大根(350g)    | 1) 材料を切り、炒める。                |
| ■参考調味料        |             | ズッキーニ(100g) | 2) ドレッシング、花かつおで和える。          |
| ・サラダ油(大さじ2)   | ・ドレッシング(少々) | ベーコン(100g)  | *                            |
| ・塩胡椒(少々)      | *           | 花かつお(1袋)    | *                            |
| ・出汁素(大さじ1)    |             | 人参(150g)    | *                            |
| 大豆とレンコンの炒め煮   |             | 大豆(150g)    | 1) 材料を切り、煮る。                 |
| ■参考調味料        |             | レンコン(100g)  | *                            |
| ・胡麻油(大さじ2)    | ・醤油(大さじ2～)  | 高野豆腐(3ヶ)    | *                            |
| ・出汁素(大さじ2)    | ・酒(大さじ2)    | *           | *                            |
| ・砂糖(大さじ1)     |             | *           | *                            |
| 豆苗とアゲの味噌汁     |             | 豆苗(少々)      | *                            |
| ■参考調味料        |             | アゲ(80g)     | *                            |
| *             | *           | 若布(大さじ2)    | *                            |
| *             | *           | *           | *                            |
| *             | *           | *           | *                            |
| ご飯            |             | *           | * 親子丼用                       |
| *             |             | *           | *                            |

| □朝食         |             | □材料       | □手順概要                 |
|-------------|-------------|-----------|-----------------------|
| 白菜の豆腐白和え風   |             | 白菜(450g)  | 1) 材料を切る。* 豆腐も切り、水切り。 |
| ■参考調味料      |             | 豆腐(390g)  | 2) 野菜を煮しめる。           |
| ・出汁素(大さじ2)  | *           | 人参(150g)  | 3) 豆腐、胡麻を加え、和える。      |
| ・味醂(大さじ2)   | *           | しめじ(100g) | *                     |
| ・酒(大さじ2)    | *           | 胡麻(大さじ3)  | *                     |
| 竹輪と春雨の炒め    |             | 春雨(戻し済)   | 1) 材料を切り、炒める。         |
| ■参考調味料      |             | 竹輪(150g)  | *                     |
| ・胡麻油(大さじ2)  | ・トリガラ(大さじ2) | 長葱(150g)  | *                     |
| ・味醂(大さじ2)   | *           | キクラゲ(少々)  | *                     |
| ・醤油(少々)     | *           | *         | *                     |
| 椎茸ともやしのおすまし |             | 椎茸(80g)   | *                     |
| ■参考調味料      |             | もやし(200g) | *                     |
| *           | *           | あれば、      | *                     |
| *           | *           | トロロ昆布(少々) | *                     |
| *           |             |           |                       |
| 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として下さい。