

□夕食	□材料	□手順概要
山菜おこわ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・醤油(大さじ5～) ・味醂(大さじ5)	もち米1000g(約6.5合) 山菜(180g) エリンギ(140g) 人参(100g) アゲ(80g)	1) もち米を洗い、30分前に水切りし、置く。 2) 具材を切る。 3) 炊飯器にもち米、具材、調味料、水をセットし水浸させて、”おこわ”コースで炊飯する。 * 他のメニューよりも先に作業すると良い。
豚肉時雨煮 ■参考調味料 ・砂糖(大さじ3) ・酢(小さじ1) ・醤油(大さじ3～) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2)	豚肉(600g) 白滝(160g) 玉葱(450g) インゲン(少々) 胡麻(大さじ3)	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
白菜とニラのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・出汁素(大さじ1) *	白菜(500g) ニラ(100g) ツナ缶(140g) * *	1) 材料を切る。 2) 白菜、ニラを茹でる。 3) ツナ、調味料で和える。 * *
大根と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	大根(350g) 若布(大さじ5) * * *	* * * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
厚揚げと青菜の炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々)	厚揚げ(300g) 青菜(200g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 花かつおをふる。 * * *
キャベツの塩コンブ和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	キャベツ(350g) もやし(400g) 塩コンブ(少々) 胡麻(大さじ3) *	1) キャベツ、もやしを切る。 2) キャベツ、もやしを茹でる。 3) ドレッシング、塩コンブ、胡麻で和える。 * 塩コンブがあれば、で良い。 *
高野豆腐とカイワレのおすまし ■参考調味料 * * *	高野豆腐(3ヶ) カイワレ(50g) インゲン(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。