

□夕食	□材料	□手順概要
ちらし寿司 (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * * * 	ちらし寿司素(8人分) <ul style="list-style-type: none"> 玉子(2,3ヶ) 胡瓜(150g) カニカマ(80g) トマト(200g) 	1) 材料を切る。 2) ご飯を炊き、ちらし寿司素を混ぜる。 3) 薄焼き玉子を焼き、細切りする。 4) 具をちらす。 *
スッキーニとピーマンの炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・塩胡椒(少々) ・トリカラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) 	スッキーニ(150g) ピーマン(200g) もやし(200g) 人参(50g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
大根アツアゲおぼろ煮 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・塩(少々) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ1) 	大根(500g) 厚揚げ(300g) エノキ(00g) 花かつお(少々) *	1) 厚揚げ、エノキを切り、煮る。 2) 大根を切り、半分はおろし、半分を小さ目に切り、どちらも汁に加える。 3) 花かつおを入れ、火を止める。 *
トロ口昆布と麩のおすまし ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ1) * ・麵つゆ(大さじ2~) 	トロ口昆布(少々) 麩(2ヶ/人相当) * * *	1) 汁を沸かし、麩を入れ、火を止める。 2) 配膳時、椀にトロ口昆布を分け、汁を注ぐ。 * *
ご飯 果物	* *	* ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜と塩昆布和え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ポン酢醤油(少々) * * * * * 	青菜(200g) 人参(200g) 塩昆布(少々) * * *	1) 青菜、人参を切り、茹でる。 2) ポン酢醤油、塩昆布で和える。 * * *
ササミとキャバツの炒め物 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * 	ササミ(250g) キャバツ(450g) 長葱(100g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
しめじと若布の味噌汁 ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	しめじ(100g) 若布(大さじ5) * * *	* * * *
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。