

□夕食	□材料	□手順概要
うなぎひつまぶし ■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ4~) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) * * (参考:nr0**)	鰻蒲焼き 350g 細葱 50 混ぜご飯素 少々 米 6合 * *	1) 調味料を合わせ、一度沸騰し、タレを作る。 2) ウナギを小さめに切り、細葱を刻む 3) ご飯を標準的に炊く。 4) 炊きあがりに、ウナギ、キザミ葱、混ぜご飯素 タレを加え、混ぜ、蒸らす。 *
スプラウトと胡瓜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * 又は、酢、出汁素、 砂糖、醤油を合わせる * *	スプラウト 50 胡瓜 450 パプリカ 130 カイワレ 50 *	1) 材料を切り、調味料と和え、冷やす。 * * * *
豚肉と茄子の梅肉炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2)	豚肉 370g 茄子 430 もやし 400 *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
おぼろ昆布おすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・塩(少々) ・麵つゆ(大さじ4~)	おぼろ昆布 少々 * 無ければ若布 大根 120 *	* * *
ご飯 ゼリー	* *	* ひつまぶし用 *

□朝食	□材料	□手順概要
高野豆腐と枝豆の煮物 ■参考調味料 ・酒(大さじ3) ・味醂(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2)	高野豆腐 3枚 枝豆 1袋 人参 270 里芋 200 *	1) 材料を切る。* 枝豆は、皮を除く。 2) 材料を少量の水で煮、冷やす。 * 配膳は、冷たい一品としても良い。 *
キノコおろし和え ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) * *	エノキ 350 シメジ 150 大根 400 *	1) キノコを切り、茹でる。 2) 大根をおろす。 3) 花カツオ、麵つゆ、大根おろしで和える。 *
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * *	玉葱 300 じゃが芋 240 若布 大さじ3 *	* * * *
ご飯	* *	* *

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
*口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。