

中期のメニュー

♣ 5倍がゆ

- 1、お米1カップを洗い、水気を切って鍋に入れる。
- 2、1の鍋の中に水5カップを入れ火にかける。
- 3、出来上がったら、皿に盛り付ける。

♣ 豆腐とひじき

- 1、豆腐は0.5cm角切りにし火を通す。ひじきは耐熱皿に水と一緒に入れレンジで温め、柔らかくする。(目安：500W 1分くらい) 柔らかくなったら、細かく切る。
- 2、1を和えて皿に盛り付ける。

♣ 白身魚のとろみ和え

- 1、鍋に水と白身魚を入れ、火にかけ、しっかり火を通す。
- 2、火が通ったら、温かいうちに皮と骨を取り除き、細かく切る。
- 3、2に片栗粉でとろみをつける。

♣ 固ゆで卵黄

- 1、鍋に水と卵を入れ火にかけ約20分ぐらい茹でる。
- 2、茹で終わったら、卵黄だけ取り盛り付ける。

♣ ほうれん草・玉ねぎ・トマト・かぼちゃの温野菜

ほうれん草・・・ほうれん草を水洗いし、沸騰した鍋に入れ茹でる。

葉の所が柔らかくなったら、水にさらし、その後絞る。

葉の所をそぎ切りにし、細かく切る。

玉ねぎ・・・皮をむき、0.5cm角切りにしてから、火を通す。

トマト・・・トマトを洗ってから湯むきをし、水にさらし皮・種・へたを

とる。半分に切り3等分にする。それを耐熱皿に入れラップをかけ、レンジにかける。(目安：トマト1個に対して500W 30秒くらい。柔らかくなるまでかける) 柔らかくなったら0.5cm角切りにし盛り付ける。

かぼちゃ・・・種をとり皮を厚くむきます。0.5cm角切りにする。鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら盛り付ける。