

## 後期のメニュー

### ♣ 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

- 1、豆腐は1cm角切りにし火を通す。
- 2、火が通ったら盛り付ける。

### ♣ 白身魚のポイル

- 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、大きめにほぐす。

### ♣ 茹卵

- 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、殻をむき半分に切り盛り付ける。

### ♣ 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、ざく切りにする。

玉ねぎ・・・皮をむき、1cm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。)

柔らかくなったら1cm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。1cm角切りにする。鍋に入れて

煮る。煮立ったら盛り付ける。