

【きゅうりの浅づけ】

きゅうり 2本 白だし大さじ 2
砂糖 小さじ 1 塩 小さじ 1

【もろこしごはん】

米 3合 とうもろこし 1本
酒 大さじ 1 塩 小さじ 2

【トマトすきやき】

牛肉（すきやき用） …400g トマト …小 4～5個
焼き豆腐 …1丁 水菜 …2束
長ねぎ …1本
水だし出汁 …400ml 醤油 …100ml
みりん …60ml 砂糖 …大さじ 3

【なす味噌汁】

水だし出汁 600ml 味噌 大さじ 3
茄子 2本 油揚げ 1/2枚
サラダ油 大さじ 1と1/2 小ネギ適量（ みょうが適量 ）