

| □基本メニュー | □材料 | □手順概要 |
|---|--|---|
| 夕食 | | |
| ビビンバ風豚炒め (参考: nr0**) ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * ・酒(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ1) * | 豚肉 (750g) 大豆芽(340g) 山菜 (300g) * * | 1) 豚肉を切り、芽も短く切る。 2) 材料を炒め、めんつゆで最後調味する。 * * * |
| レンコンと椎茸の煮物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・出汁の素(大さじ2) * ・酢(大さじ1) | 椎茸 (230g) レンコン(400g) 玉葱 (200g) * * | 1) 玉葱、椎茸を切り、レンコンと炒め煮する。 * * * * |
| キャベツと大根のレンジ蒸し ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * | キャベツ (450g) 大根 (200g) 人参(70g) * | 1) キャベツ、大根、人参を切り、混ぜる。 2) 耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱。 3) 配膳時にドレッシングと和える。 * |
| 若布スープ ■参考調味料 ・鶏がら素 * | 若布 (適量) 麩(適量) *あれば生姜 | * * * |
| ご飯 * | * * | * * |
| 朝食 | | |
| ジャガイモと竹輪の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・出汁の素(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) | ジャガイモ (370g) 竹輪(150g) インゲン (90g) * | 1) 材料を切り炒める。 * * * |
| 大根の浅漬け ■参考調味料 ・醤油(大さじ1) * ・浅漬けの素(適量) * * | 大根 (300g) 蕪 (200g) トマト (480g) * | 1) 大根、蕪を切り、浅漬け。 2) 切り置いたトマトを添え配膳。 * * * |
| 包みパン * | 10ヶ * * | * * |
| ポタージュ | 8袋 * | * 当日の朝、お湯で作る。 * |
| □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。 | | |