

□基本メニュー		□材料	□手順概要
夕食			
山菜おこわ ■参考調味料 ・出汁の素(おさじ3) ・砂糖(大さじ4) ・酒(大さじ4)	(参考: nr0**) ・醤油(大さじ2) ・水(適量)煮用 * 煮汁のみ炊飯に使用	山菜(300g) もち米(5合) 洗米済 鶏肉(280g) 椎茸(100g) 人参(80g)	1)炊飯器のおこわの炊き方を確認する。 2)材料を切り、調味料・水と煮る。 3)煮汁と具材に分ける。(具材は炊飯後混ぜる) 4)炊飯器にもち米・煮汁を入れ、おこわ5合のラインまで水を入れ炊く。(注意”おこわ”の炊き方を選択)
チンジャオロース ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) ・片栗粉(適量) ・胡椒(少々)	・酒(大さじ2) ・トリガラ(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(少々) ・オイスターソース(少々)	豚肉(300g) ピーマン(150g) メマ(400g) 生姜(適量) *	1)豚肉を細切りして胡椒、片栗粉をふっておく。 2)調味料を合わせておく。 3)豚肉の表面が炒まったら、野菜、調味料を入れてすばやく炒める。 * 味が薄い時、冷めてからウスターソースなどかける
高野豆腐と大豆の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・味噌(大さじ1) ・めんつゆ(大さじ2)	・酒(大さじ1) *	高野豆腐(250g) 大豆(150g) インゲン(100g) *	1)高野豆腐を切り材料と煮る。 * 甘めには砂糖、塩めには醤油を加えて調味 * あれば、花かつおをふる。 *
エリンギの味噌汁 ■参考調味料 * * *	*	エリンギ(50g) 若布(適量) *	* * * *
* *		* *	* *
朝食		□材料	□手順概要
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	* *	大根(450g) キュウリ(350g) 若布(適量) ミント(200g) *	1)大根、キュウリを細切りする。 2)わかめと混ぜ、ミントを添える。 3)配膳時、ドレッシングかマヨネーズをかける。 * *
ホウレンソウのソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) *	* *	ホウレンソウ(300g) ベーコン(200g) 長葱(適量) * *	1)ホウレンソウ、ベーコン、葱を切り、炒める。 * * * *
ポタージュ		ポタージュ(8人分) *	* 朝温める。 *
ホットドッグ ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・コンソメ(少々) ・ケチャップ(適量)←食べる前にかける	・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ1)	ロールパン(12個) コールスロー(g) ソーセージ(g) 玉葱(g) スライスチーズ(あれば)	1)ソーセージ調理済み。 2)玉葱、コールスロー調理済み。 3)配膳時、ロールパンの中央に切り目を入れる。 4)切り目に玉葱・コールスローをはさみ、ソーセージあればチーズをのせて、配膳直前にレンジ加熱。 * ケチャップは食べる前にかける
□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。	