

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ビーフシチューパスタ (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・水(適量) * * *	牛肉(650g) 玉葱(400g) ビーコン(150g) ニンジン(200g) パスタ(適量)	1)シチュールーの作り方を参照願います。 * 麺に絡めるかたさに調整願います。 * ジャガイモは入れません。 *
青菜と蒸し鶏の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * * *	青菜(400g) 長葱(適量) 蒸し鶏(230g) * *	1)青菜を切り、ネギをきざみ、一緒にさっと茹でる。 2)トリを細切りして、青菜・ネギと混ぜる。 3)味をみて、ドレッシングで調味する。 * *
新玉葱と豆腐のサラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * *	新玉葱(200g) 豆腐(450g) ミニトマト(130g) ワカメ(適量)	1)新タマネギを薄くスライスし、水にさらす。 2)水切りした玉葱と材料を混ぜる。 3)配膳時、ポン酢醤油と和える。 *花かつおをふる。 *
春雨とコーンのスープ ■参考調味料 ・コンソメ(適量) ・醤油(適量) * ・塩胡椒(少々)	春雨(200g) コーン(適量) パプリカ(80g)	* * * *
* *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
味モヤシとキュウリのレンジ蒸し ■参考調味料 ・ドレッシング(必要に応じ) ・ゴマ油(適量) * *	味噌(300g) ワカメ(300g) ササミ(適量) * *	1)キュウリを床摩りして、細切りする。 2)モヤシも少し短く切り、キュウリ、ゴマ油と混ぜる。 3)ラップをしないで、一度電子レンジで加熱。 4)冷めてから、刻み海苔をふる。 *
ツナ玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・酒(適量) * ・ケチャップ(適量)	ツナ缶(適量) 玉子(適量) * *	1)卵にツナを混ぜ、焼く。 2)ケチャップをかける。 * * *
エリンギと麩の味噌汁 ■参考調味料 *	エリンギ(200g) 麩(適量) * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *
□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。	