

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ちらし寿司 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・ちらし寿司の素(12人分) * * * *	素(12人分) 米(適量) カワレ(適量) ﾌﾟﾁﾏﾄ(250g) ｶﾏﾎｺ(150g)	1)ちらし寿司の素の作り方に従いご飯を炊く。 2)ﾌﾟﾁﾏﾄ、ｶﾏﾎｺを切りちらす。 3)カワレ、あればｷｻﾐ海苔をふる。 *
ｶﾆｶﾏとｷｬｳﾘのｺﾞﾏ和え ■参考調味料 ・胡麻ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(適量) * * * *	ｶﾆｶﾏ(150g) ｷｬｳﾘ(400g) もやし(200g) ごま(適量) *	1)ｷｬｳﾘを切る。 2)もやしをさっと茹でる。 3)水切りし、ｷｬｳﾘ、ﾓﾔｼ、ｶﾆｶﾏを混ぜる。 * あればｺﾞﾏをふる。 4)配膳時、ﾄﾚｯｼﾝｸﾞと和える。
茄子と青菜の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・醤油(少々) ・出汁の素(大さじ1) ・砂糖(少々) ・酒(大さじ1)	茄子(400g) 青菜(400g) 花かつお(適量) *	1)茄子、青菜を切り、炒める。 2)最後に、醤油、砂糖で調味する。 3)冷めてから、花かつおをふる。 * *
アゲとネギの味噌汁 * * * *	ｱｹ (適量) ﾅｷﾞ (適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	*ちらし寿司用 *
朝食	□材料	□手順概要
ハンペンと大根の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・醤油(少々) ・トリカウ(大さじ2) * ・酒(大さじ1)	ﾊﾝﾍﾟﾝ(300g) 大根(0g) ｼﾏｼﾏ(100g) ごま(適量) *	1)材料を切り、炒める。 * あればｺﾞﾏをふる。 * * *
ｼﾞｬｶﾞｲﾓと高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) * ・めんつゆ(大さじ3) * *	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ(400g) 高野豆腐(200g) 人参(60g) *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
ポタージュ ■参考調味料 *	ﾎﾀｰｼﾞｭ素(人分) * * *	*朝食時に熱湯で温める。 * * *
パン *	* *	* *
□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。		