

□夕食	□材料	□手順概要
ハヤシライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・ローレル(適量) * *	牛肉(700g) 玉葱(700g) ルー(適量) * * *	1) ハヤシライスルー容器の作り方を参照下さい。 2) 煮る時にローレルの葉を使って下さい。 * * *
大豆のキンピラ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・酒(大さじ2) ・サラダ油(適量) ・醤油(大さじ2)	大豆(155g) 人参(150g) アツアゲ(250g) 牛蒡(250g) *	1) 人参、牛蒡を細切りし、炒める。 2) 大豆、調味料を加え、炒め煮する。 3) 後半にアゲを加え、醤油で調味する。 * *
白菜のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	白菜(350g) カマボコ(85g) 花かつお(適量) *	1) 白菜を茹で、切る。 2) カマボコを薄切りし、白菜と混ぜる。 3) ドレッシングで和えて、花かつおをふる。 * *
ジャがいものスープ ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・コンソメ(大さじ2)	ジャガイモ(250g) ミニトマト(適量)	1) ジャガイモを切り、炒める。 2) トマトを切り、コンソメ、水を加え温める。 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
茄子そぼろ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2) ・酒(大さじ3) * ・塩胡椒(少々)	挽肉(200g) 人参(100g) 茄子(350g) * *	1) 人参、茄子を切る。 2) 挽肉、人参を炒める。 3) 茄子、麺つゆを加え、さらに炒める。 * *
キャベツさっぱり煮 ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・塩(キュウリ用) ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(大さじ2)	キャベツ(600g) キュウリ(200g) 大根(300g) * *	1) 材料を切る。(キュウリは床スリ) 2) キャベツ、大根を煮る。 3) 冷めてから、キュウリと和える。 * *
コーンスープ ■参考調味料 *	スープ素(8人分) * * *	* 朝に溶き、温める。 * * * *
パン 果物	* *	* * チェリーは少量なので、おかずの飾りに。

□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。
 * 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。