

□夕食	□材料	□手順概要
ナポリタン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * * *	ルー(9人分) 麺(900g) 玉葱(150g) マッシュルーム(65g) ハム(185g)	1) 玉葱、ハムを切りマッシュルームと炒める。 2) 茹でた麺、ルーを加え炒める。 * * *
茄子とチンゲンサイの炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) * ・麵つゆ(適量)	茄子(350g) チンゲンサイ(300g) エノキ(200g) * *	1) 茄子、青菜、エノキを切る。 2) さっと炒めてから、少量の水で蒸し煮。 * * *
インゲン春雨和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	インゲン(200g) 春雨(200g) もやし(200g) 鮭木ガシ身(適量) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * もやしは下茹でする。 * * * *
若布スープ ■参考調味料 * * * *	若布(適量) ニラ(適量) *	* * * *
混ぜご飯 ゼリー	* *	* 調整用。 *

□朝食	□材料	□手順概要
アツアゲとジャガイモの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(適量) *	アツアゲ(500g) ジャガイモ(350g) 人参(100g) 花かつお(適量) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
大根大葉和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * *	大根(400g) 大葉(適量) ゆかり(適量) * *	1) 大根、大葉を細く切る。 2) ゆかり、ポン酢醤油と和える。 * * *
蒲鉾のおすまし ■参考調味料 * *	蒲鉾(80g) 椎茸(100g) * *	* * * * *
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。
 * 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。