| □夕食 | | □材料 | □手順概要 |
|---|---|---|---|
| 高菜チャーハン | （参考：nr0**） | 高菜漬（150g） | 1）材料を切り、ご飯と炒める。 |
| ■参考調味料 | | 挽肉（500g） | ＊数度に分けて、炒めても良い。 |
| ・ｻﾗﾀﾞ油（適量） | ・醤油（少々） | 玉子（6ケ） | ＊ |
| ・酒（大さじ2） | ＊ | 玉葱(150g) | ＊ |
| ・ﾄﾘｶﾞﾗ（少々） | ＊ | ＊ | ＊ |
| ﾄﾏﾄとﾄﾘのｶﾚｰ風味 | | ﾄﾏﾄ（250g） | 1）ササミを切り、湯びきする。 |
| ■参考調味料 | | 鶏肉（300g） | 2）もやしを下茹でする。 |
| ・ｶﾚｰ調味料（適量） | | もやし（200g） | 3）ﾄﾏﾄを切り、調味料、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。 |
| ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（適量） | ＊ | ＊ | ＊ |
| ＊ | | ＊ | ＊ |
| ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 | | ﾋﾟｰﾏﾝ（200g） | 1）材料を切り、炒める。 |
| ■参考調味料 | | ﾊﾑ（180g） | ＊ |
| ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2） | ＊ | ｴﾘﾝｷﾞ（200g） | ＊ |
| ・塩胡椒（少々） | ＊ | ＊ | ＊ |
| ・醤油（少々） | | ＊ | ＊ |
| 大根のスープ | | 大根（100g） | ＊ |
| ■参考調味料 | | 麩（適量） | ＊ |
| ＊ | ＊ | ＊ | ＊ |
| ＊ | | | ＊ |
| ＊ | | | |
| ご飯 | | ＊ | ＊チャーハン用 |
| ＊ | | ＊ | ＊ |

| □朝食 | | □材料 | □手順概要 |
|---|---|---|---|
| ウインナーさっと煮 | | ｳｲﾝﾅ（270g） | 1）材料を切り、さっと煮る。 |
| ■参考調味料 | | 大根(200g) | ＊ｳｲﾝﾅは、一度湯流ししても良い。 |
| ・酢（小さじ2） | ・味醂（大さじ1） | 青菜（400g） | ＊ |
| ・麺つゆ（適量） | ＊ | ＊ | ＊ |
| ＊ | | ＊ | ＊ |
| ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ | | ｺｰﾙｽﾛｰ（390g） | 1）一度ざっと洗い、水切り。 |
| ■参考調味料 | | ﾍﾞﾋﾞｰﾘｰﾌ(適量) | 2）ドレッシングで和える。 |
| ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（適量） | ＊ | ｶｲﾜﾚ（適量） | ＊ |
| ＊ | ＊ | ﾐﾆﾄﾏﾄ（適量） | ＊ |
| ＊ | | ＊ | ＊ |
| 玉子ｽｰﾌﾟ | | ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ(適量) | 1）おろし生姜、ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、調味料で煮る。 |
| ■参考調味料 | | 生姜（適量） | 2）十分熱くなったら、溶き玉子を流し加える。 |
| ・ﾄﾘｶﾞﾗ（適量） | | 玉子（適量） | ＊ |
| ・塩胡椒（少々） | | ＊ | ＊ |
| ・醤油（少々） | | | ＊ |
| パン | | ＊ | ＊在庫にて対応願います。 |
| ヨーグルト | | ＊ | ＊ |

□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。