

| □夕食                                                                                                        | □材料                                                                                                    | □手順概要                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 洋風炒めご飯 (参考: nr0**)           ■参考調味料           ・サラダ油(適量) ・酒(適量)           ・塩と胡椒(適量) *           ・コンソメ(適量) * | ハム・タラコ(180・50g)           玉葱(350g)           ピーマン(150g)           ミックスベジタブル(適量)           マッシュルーム(65g) | 1) 6合分のご飯を炊く。<br>2) 具を切り、炒める。<br>3) 何度かに分け、ご飯と具を調味料と炒める。<br>* 味見をして塩加減をして下さい。<br>* |
| 鶏肉のさっぱり煮           ■参考調味料           ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(少々)           ・酢(大さじ1) *           ・酒(大さじ2)            | 鶏肉(500g)           青菜(200g)           大根(300g)           *           *                                 | 1) 材料を切り煮る。<br>*<br>*<br>*<br>*                                                    |
| キュウリのドレッシング和え           ■参考調味料           ・ドレッシング(適量) *           * *           *                           | キュウリ(300g)           人参(120g)           春雨・キクラゲ(250g)           胡麻(適量)           もやし(200g)             | 1) 材料を切り、ドレッシングで和える。<br>* もやしは下茹でする。<br>*<br>*<br>*                                |
| エリンギと小ネギのスープ           ■参考調味料           * *           *           *                                        | エリンギ(200g)           小葱(適量)           *                                                                | *<br>*<br>*<br>*                                                                   |
| ご飯           *                                                                                             | *           *                                                                                          | * 炒めご飯用<br>*                                                                       |

| □朝食                                                                          | □材料                                                                       | □手順概要                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ミニ豆腐ハンバーグ           ■参考調味料           ・マヨネーズ等(適量) *           * *           * | ハンバーグ(12ヶ)           白菜(400g)           ミニトマト(適量)           *           * | 1) ハンバーグを配膳時に加熱。<br>2) 白菜は切り、下茹でする。<br>3) 配膳時、白菜、ミニトマト、マヨネーズ等を添える。<br>*<br>* |
| なめこおろし           ■参考調味料           ・ポン酢醤油(適量) *           * *           *     | 味付ナメケ(120g)           大根(400g)           カイワレ(適量)           *           * | 1) 大根をおろし、カイワレを切る。<br>2) 配膳時、大根おろしに、なめことカイワレをのせる。<br>* 必要に応じてポン酢醤油を使う。<br>*  |
| コンスープ           ■参考調味料           *           *           *           *       | 粉スープ(8人分)           *           *           *                             | * 朝食前に熱湯で溶く。<br>*<br>*<br>*<br>*                                             |
| パン           *                                                               | *           *                                                             | *<br>*                                                                       |

□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。