

□夕食	□材料	□手順概要
ベーコンピラフ風 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・コンソメ(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) *	ベーコン(160g) マッシュルーム(60g) 玉葱(400g) ミックスベジタブル(適) *	1) ご飯を固めに炊く。 2) 材料を切り、炒める。 3) コンソメと少量の水で煮る。 4) 汁気が無くなったら、ご飯を加え炒める。 * 蓋はせずに、水気を飛ばす。
チーズサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) ・粉チーズ(適量) *	レタス(200g) マカロニ(適量) 小松菜(300g) トマト(240g) コーン(80g)	1) マカロニを塩茹で。 2) 小松菜は茹でる。 3) 材料を切り、ドレッシング、チーズで和える。 * *
野菜洋風煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ2) ・塩(適量) ・酒(少々) *	ジャガイモ(700g) ソーセージ(270g) 人参(200g) 茄子(300g) *	1) 材料を切り、炒め煮。 * * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * *	粉スープ * * * *	* * * *
ご飯 *	* *	*ピラフ用 *

□朝食	□材料	□手順概要
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * *	南瓜(800g) ハム(80g) キュウリ(200g) * *	1) 南瓜を切り煮る。 2) 南瓜をつぶし、刻みハム、キュウリと混ぜる。 3) マヨネーズと和える。 * *
ホウレンソウとサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(少々) ・麵つゆ(少々) * *	ホウレンソウ(400g) 人参(100g) サツマアゲ(160g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
玉葱のスープ ■参考調味料 * * * *	玉葱(150g) エリンギ(150g) * *	* * * * *
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。
 * 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。