

| □夕食                                                      |                                                             | □材料                                                                | □手順概要                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ビーフシチューパスタ<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ2)<br>・塩胡椒(少々)<br>*     | (参考: nr0**)<br>*                                            | シチュールー(8皿分)<br>牛肉(800g)<br>ミックスベジタブル(270g)<br>玉葱(500g)<br>麺(1200g) | 1) 牛肉、玉葱を切り、ベジタブルと炒める。<br>2) ルー、水を加え、麺にかけるソースを煮る。<br>3) パスタ麺を茹で、シチューをかける。<br>* ルー全てを使う必要はありません。<br>* |
| 竹輪磯部揚げ<br>■参考調味料<br>・サラダ油(揚げ油)<br>・麺つゆ(各少々)<br>* 揚げ衣の目安→ | 青海苔(大さじ3～)<br>小麦粉(大さじ9～)<br>片栗粉(大さじ3)<br>塩(少々)<br>水(200ml～) | 竹輪(400g)<br>←左記揚げ衣<br>*<br>*<br>*                                  | 1) 竹輪を切る。<br>2) 青海苔、小麦粉、片栗粉、塩をダマにならない様に水に溶く。(揚げ衣)<br>3) 油を温め、竹輪を2)に浸し揚げる。<br>4) 配膳時、麺つゆ等をかける。        |
| キャベツとニラの和え物<br>■参考調味料<br>・ドレッシング(少々)<br>*<br>*           | *<br>*                                                      | キャベツ(600g)<br>ニラ(200g)<br>トマト(300g)<br>胡麻(大さじ1)<br>*               | 1) キャベツ、ニラ、トマトを切る。<br>2) キャベツ、ニラを茹でる。<br>3) トマト、胡麻、ドレッシングを加え、和える。<br>*<br>*                          |
| 若布と長葱の味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>*<br>*                       | *<br>*<br>*                                                 | 長葱(100g)<br>若布(大さじ3)<br>麩(各1個相当)<br>*<br>*                         | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                                                                |
| *<br>*                                                   |                                                             | *<br>*                                                             | * 必要により、ご飯を用意しても良い。<br>*                                                                             |

| □朝食                                                          |             | □材料                                                   | □手順概要                                                                |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 大根と茄子のツナ炒め<br>■参考調味料<br>・胡麻油(大さじ3)<br>・塩胡椒(少々)<br>・ポン酢醤油(少々) | *<br>*<br>* | 大根(400g)<br>茄子(200g)<br>ツナ缶(140g)<br>*<br>*           | 1) 材料を切り、炒める。<br>2) ツナを加える。<br>*<br>*<br>*                           |
| ポテトサラダ<br>■参考調味料<br>・マヨネーズ(少々)<br>・塩胡椒(少々)<br>*              | *<br>*      | じゃが芋(600g)<br>人参(200g)<br>キュウリ(400g)<br>ハム(120g)<br>* | 1) 材料を切る。<br>2) じゃが芋と人参を茹で、つぶす。<br>3) キュウリ、ハム、マヨネーズを加え混ぜる。<br>*<br>* |
| アゲともやしの味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>*<br>*                          | *<br>*      | アゲ(70g)<br>もやし(200g)<br>*<br>*                        | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                                |
| ご飯<br>*                                                      |             | *<br>*                                                | *<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。