

□夕食	□材料	□手順概要
中華丼(八宝菜) (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ3) ・塩(小さじ2) ・トリカう(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ3) ・片栗粉(少々)	豚肉(560g) 白菜(300g) 青菜(200g) 鶏卵 椎茸(100g) 長葱 人参(150) 筍(150)	1) 材料を切り、炒める。 2) ウスラタマゴ、を加える。 3) 薄めの溶き片栗粉で、アンカケする。 4) 配膳時、ご飯を盛り、具材をかける。 *
オクラとエノキの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	エノキ(300g) キザミオクラ(150g) ブロッコリー(160g) 花かつお(1パック) *	1) エノキを切り、茹でる。 2) オクラ、ブロッコリーを解凍する。 3) 花かつお、ドレッシングで和える。 * *
焼売 ■参考調味料 ・ソース、マヨネーズ * * * *	焼売(20ヶ) レタス(数枚) キュウリ(100g) *	1) 加熱し、レタス、キュウリをひく。 * * * *
ベジタブルスープ ■参考調味料 ・コンソメ又は出汁素 * * *	玉葱(250g) ミックスベジタブル(少々) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* 中華丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(少々)	ハム(111g) 玉子(9ヶ) * * *	1) ハムを焼き、目玉焼きをする。 2) ケチャップをかけ、配膳する。 * * *
牛蒡ソボロ煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・砂糖(大さじ1) ・酒(少々) ・味醂(大さじ2)	牛蒡(150g) 人参(100g) 挽肉(200g) 胡麻(大さじ1) *	1) 牛蒡、人参を切り、挽肉と煮る。 * * * *
大根と小葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(300g) 小葱(30g) * *	* * * * *
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。