

| □夕食＜クリスマスメニュー＞                                                                                         | □材料                                                             | □手順概要                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏唐揚げ<br>(参考: nr0**)<br>■参考調味料<br>・サラダ油(鍋底3cm～)<br>・片栗粉(少々)      ・醤油(下味用)<br>・酒(下味用)      ・塩(少々) * ポテト用 | 鶏肉(900g)<br>フライドポテト(500g)<br>イチゴ(1パック)<br>*<br>*                | 1) 鶏肉を切り、下味をつける。<br>2) 片栗粉をふり、油で揚げる。<br>3) じゃが芋は切り、茹でる。<br>4) イチゴを洗い、へたをとる。付け合わせ。<br>*  |
| ポイルソーセージ<br>■参考調味料<br>・粒マスタード(少々)      ・浅漬け素(少々)<br>・ケチャップ(少々)      *<br>*      *                      | ソーセージA(285g)<br>ソーセージB(360g)<br>キャベツ(450g)<br>茹でじゃが芋(450g)<br>* | 1) ソーセージを切り、湯がく。<br>2) キャベツを切り、浅漬け。<br>3) じゃが芋は切り、茹でる。<br>4) ソーセージ、キャベツ、じゃが芋を盛合せる。<br>* |
| スモークサーモン<br>■参考調味料<br>・オリーブオイル(少々)<br>・塩胡椒(少々)      *<br>・ドレッシング類(お好みで)                                | サーモン(2パック)<br>マリネ液(1袋)<br>レタス(100g)<br>トマト(1パック)<br>パプリカ(1ヶ)    | 1) 材料を切り、和える。<br>* パプリカは固い場合、湯通し。<br>*<br>*<br>*                                        |
| 明太子パスタ<br>■参考調味料<br>・サラダ油(少々)<br>*<br>*      *                                                         | パスタ麺(600g)<br>市販ソース(6人分)<br>カイワレ(30g)<br>カニカマ(70g)<br>*<br>*    | 1) 麺を茹でる。<br>2) カイワレ、カニカマを切る。<br>3) 麺、油、カイワレ、カニカマを温めたソースで絡める。<br>*<br>*                 |
| カットピザ<br>*                                                                                             | 市販ピザ(2枚)<br>*                                                   | 1) 配膳直前にレンジで加熱、切り分ける。<br>*                                                              |

| □朝食                                                                        | □材料                                           | □手順概要                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ベーコンと白菜の炒め物<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ2)      ・ソース(少々)<br>・塩胡椒(少々)      *<br>* | ベーコン(160g)<br>白菜(700g)<br>ミックスベジタブル<br>*<br>* | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*<br>*                                    |
| 椎茸の大根おろし和え<br>■参考調味料<br>・ポン酢醤油(少々)      *<br>*      *<br>*                 | 椎茸(150g)<br>エノキ(150g)<br>大根(450g)<br>*<br>*   | 1) 大根をおろす。<br>2) 椎茸、エノキを切り、茹でる。<br>3) 配膳時、大根おろし・ポン酢醤油と和える。<br>*<br>* |
| 長葱と高野豆腐の味噌汁<br>■参考調味料<br>*      *<br>*      *<br>*                         | 長葱(50g)<br>高野豆腐(150g)<br>*<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。