

□夕食	□材料	□手順概要
五目焼きそば (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・添付ソース(各) * * *	麺(12玉) 椎茸(100) 豚肉(550g) エンドウ(100g) キャベツ(600g) 人参(200g)	1)材料を切り、炒める。 2)調味料、水を加え煮る。 * * *
大根とキュウリの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬素(少々) * * * * *	大根(550g) 胡瓜(300g) 花かつお(1袋) * *	1)材料を切り、漬ける。 2)出来上がりに、花かつおをふる。 * * *
焼売 ■参考調味料 * * * * *	焼売(48ヶ) 大葉(少々) * * *	1)配膳前、レンジで加熱。 2)大葉をひく。 * * *
中華スープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・醤油(少々) ・トガラ(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * * *	玉葱(200g) 卵(3ヶ) 片栗粉(少々) * * *	1)玉葱を切り、炒める。 2)調味料、水を加えて煮る。 3)溶き卵を柔らかく落とす。 4)溶き片栗粉で、少しトロミをつける。 * *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムと白菜の和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酢(大さじ1) * ・酒(大さじ1)	ハム(100g) もやし(200g) 白菜(550g) * *	1)材料を切り、さっと煮る。 * * * *
青菜炒り卵 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	青菜(200g) 卵(6ヶ) 胡麻(大さじ2) * *	1)青菜を切る。 2)炒り卵を作り、青菜を加えて炒める。 * * *
高野豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	高野豆腐(3ヶ) 若布(大さじ3) * *	* * * * *
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。