

□夕食	□材料	□手順概要
ハヤシライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * * * * *	牛肉(450g) 玉葱(630g) マッシュルーム(130g) ルー(11人分) *	1) ルーの作り方を参照下さい。 * * * *
ホウレンソウとツナの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	大根(500g) ほうれん草(400g) ツナ缶(210g) 胡瓜(200g) *	1) 大根、ほうれん草を切り、茹でる。 2) ドレッシング、ツナ、切った胡瓜と和える。 * * *
ソボロ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	トリソボロ(60g) 玉子(10ヶ) 胡麻(大さじ2) * *	1) 溶き卵に、トリソボロ、胡麻を混ぜて、炒る。 * * * *
ブロッコリーのトリカラスープ ■参考調味料 ・トリカ(大さじ2) * ・味噌(大さじ2) * ・醤油(大さじ2〜) *	ブロッコリ(少々) 若布(大さじ3) * * *	1) 調味料、湯を熱し、ブロッコリ、若布を加熱する。 * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
じゃが芋とササミの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(大さじ1)	鶏ササミ(400g) じゃが芋(300g) インゲン(100g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
レタスと人参の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	サニーレタス(100g) 人参(150g) もやし(300g) コーン(290g) *	1) 材料を切る。 2) 人参、もやしを茹でる。 3) ドレッシングで和える。 * * *
大根とエリンギの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(250g) エリンギ(100g) * *	* * * * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。