

□夕食	□材料	□手順概要
山菜おこわ (参考: nr0**) ■参考調味料 * 必要に応じ麵つゆ、出汁素(少々) * *	モチ米(5合) 山菜(270g) 炊込ご飯素(3合用) アゲ(3枚) *	1) 山菜、アゲを細かく切る。 2) 炊飯器にモチ米、山菜、アゲ、炊込ご飯素をセットして炊く。 3) 炊きあがっても、十分蒸らし、必要に応じて麵つゆ、出汁素で味を足す。
豚肉野菜炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・トリガラ(大さじ1) *	豚肉(900g) 青菜(200g) もやし(200g) 人参(250g) ピーマン(150g)	1) 材料を切り、炒める。 * 生姜があれば、加える。 * * *
白菜とニラのにびたし ■参考調味料 ・酒(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(大さじ2)	白菜(350g) ニラ(300g) 花かつお(2袋) 玉葱(180g) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
高野豆腐とカイワレ、若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	高野豆腐(3枚) 若布(大さじ4) カイワレ(30g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* * 在庫の果物あれば使ってください。

□朝食	□材料	□手順概要
アスパラとベーコンのソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々) * ・麵つゆ(大さじ2～)	アスパラ(100g) ベーコン(160g) 茄子(400g) 人参(100g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
コーンと水菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	コーン(290g) 水菜(140g) トマト(300g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻、ドレッシングをかける。 * * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) * * *	ホットドッグパン(10ヶ) ソーセージ(18ヶ) ホットドッグ具材(調理済) * あれば、チーズ	1) パンに具、ソーセージ、(あればチーズ)ケチャップをはさみ、電子レンジで加熱。 * * *
ポタージュ *	* *	* *

□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。