

□夕食	□材料	□手順概要
ナポリタン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) * * ・塩胡椒(少々) * *	パスタ麺(1000g) ソース(9人分) マッシュルーム(65g) トマト缶(240g) *	1) ソース、マッシュルーム、トマトをフライパンで加熱し少し煮詰め、ソースを作る。 2) 麺を茹でる。 3) 麺にソースを加え、加熱し、絡める。 *
キノコ当座煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・味噌(大さじ2) ・酒(大さじ2) * * ・醤油(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) *	椎茸(150g) エノキ(150g) マイタケ(150g) 山菜(180g) 人参(100g)	1) 材料を切り、少量の水、調味料で煮る。 * * * *
ミモザサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	卵(4ヶ) レタス(200g) トマト(200g) ブロッコリー(200g) *	1) 茹で卵を作る。 2) 野菜を切り、混ぜる。 3) 茹で卵をほぐし、野菜に載せる。 4) 配膳時、ドレッシングをかける。 * あれば、炒めたパン粉も載せる。
チキンスープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・トリガラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) * * ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ1) *	鶏ササミ(165g) ピーマン(100g) 玉葱(100g) * * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 水、調味料を加え、煮る。 * * *
ゼリー *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
サツマアゲの生姜焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2) * * ・味噌(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) *	サツマアゲ(200g) 生姜(少々) 人参(150g) 玉葱(200g) *	1) 生姜をおろす。 2) 玉葱みじん切りにして、生姜と炒める。 3) サツマアゲ、人参を切り、加えて炒める。 * *
キャベツのシラスふりかけ和え ■参考調味料 * * * * *	キャベツ(450g) キュウリ(300g) シラスふりかけ(少々) * *	1) 材料を切り、少量の湯で煮る。 * * * *
麩と茗荷の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	麩(少々) 茗荷(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。