

□夕食	□材料	□手順概要
中華丼 (参考: nr0**) ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・胡麻油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ4) ・トシガラ(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) 	豚肉(360g) 白菜(650g) カニカマ(12ヶ) 玉葱(400g) 人参(200g) 椎茸(150g) 竹の子(240g) 片栗粉(少々)	1) 材料を切り、調味料、生姜で炒める。 2) 水、調味料で煮て、溶き片栗粉であんかけ。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・ポン酢醤油(少々) * 	大根(1000g) ベビーリーフ(100g) 花かつお(2袋)	1) 大根を細切りする。 2) ベビーリーフ、花かつお、ポン酢醤油で和える。 *
温泉玉子なめたけ添え ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・醤油(少々) * * * * * 	温泉玉子(9ヶ) 味なめたけ(180g) * * *	1) 温泉玉子に味付きなめたけを添える。 * 配膳時にセットしても良い。 * * *
ワンタンスープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ1) * ・酒(大さじ2) * * 	ワンタン(36ヶ) 長葱(200g) * * *	1) 長葱をキザミ、炒める。 2) ワンタンの添付スープと水を加え煮る。 3) ワンタンを入れ、少し煮る。 * *
ご飯 杏仁豆腐	* *	* 中華丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ハウレン草とベーコンのソテー ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2) 	ハウレン草(300g) エノキ(250g) ベーコン(185g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ(少々) * * * * * 	じゃが芋(500g) 人参(100g) 胡瓜(200g) コーン(285g) *	1) じゃが芋、人参を茹で、つぶす。 2) 切った胡瓜、コーン、マヨネーズと和える。 * * *
コーンスープ ■参考調味料 <ul style="list-style-type: none"> * * * * * * 	粉スープ(8ヶ) * * * *	1) 配膳時、熱湯で溶く。 * * * *
パン *	* *	* *

□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。