

□夕食	□材料	□手順概要
カレー南蛮うどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・麺つゆ(300ml～) ・酒(大さじ4) * 片栗粉	うどん(12玉) カレー(4人分) 鶏肉(900g) 玉葱(450g) 小松菜200 長葱(150g)	1) 材料を切り、炒める。* 鶏肉はそぎ切り。 2) 調味料、ルー、水を加え煮る。(汁を作る) 3) 味、トロミを調整する。(溶き片栗粉) 4) 麺を茹で、丼に分け、汁をかける。 * 鶏肉は別にソテーして、のせても良い。
野菜ソボロ炒め ■参考調味料 ・トリカウ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) *	大根(200g) 茄子(300g) 竹の子(140g) 挽肉(200g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
なめこおろし ■参考調味料 ・ボン酢醤油(少々) * * * * *	大根(400g) 味付なめこ(180g) 花かつお(1袋) * *	1) 大根をおろす。 2) 配膳時、なめこ、花かつおをのせる。 * * *
卵豆腐 ■参考調味料 ・添付タレ(各自) * * *	卵豆腐(12ヶ) タレ(少々) * * *	* * * * *
* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
厚揚げと豚肉の生姜煮 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・酒(少々) * おろし生姜 ・麺つゆ(大さじ3)	厚揚げ(400g) 豚肉(200g) 玉葱(100g) 生姜(少々) *	1) 生姜をおろす。 2) 材料を切り、調味料、おろし生姜と煮る。 * * *
ホウレン草の和え物 ■参考調味料 ・梅肉、又はドレッシング() * ・醤油(大さじ2) * *	ホウレンソウ(300g) 人参(50g) もやし(200g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 梅肉、又はドレッシングで和える。 3) 花かつおをふる。 * *
高野豆腐とニラの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	高野豆腐(2枚) ニラ(g) * * *	* * * * *
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。