

□夕食	□材料	□手順概要
ちらし寿司 (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	ちらし寿司素(10人分) カニカマ・カイワレ(少々) 鮭ほぐし(50g) トマト・キュウリ(300.280) パプリカ・大根(200・150)	1) 具を切り揃える。*パプリカは湯通し。 2) ご飯を炊き、ちらし寿司素、具を混ぜ冷ます。 * * *
ハンパンスﾞ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・醤油(少々) * * *	ハンペン(3枚) チーズ(少々) * * *	1) ハンペンを2枚にスライスし、チーズをはさむ。 2) 一口に切り、フライパンで両面焼く。 * * *
粉ふき芋ソポロ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * ・サラダ油(大さじ1) *	じゃが芋(400g) 挽肉(210g) 玉葱(400g) * *	1) じゃが芋を切り、茹でる。 2) 玉葱をミンチにして、挽肉と炒める。 3) じゃが芋、調味料を加え、和える。 * * *
ミョウガと蒲鉾のおすまし ■参考調味料 * * * *	ミョウガ(少々) 蒲鉾(120g) 若布(大さじ2) * *	* * * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* ちらし寿司用 *

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とソーセージのソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	青菜(300g) ソーセージ(340g) ピーマン(150g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
キャベツサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	キャベツ(550g) 大根(200g) コーン(145g) 人参(300g) *	1) キャベツ、大根、人参を細切りする。 2) コーン、ドレッシングと和える。 * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) * * * *	1) 朝食時に熱湯で溶く。 * * * *
ピザパン *	* *	1) 配膳前に、加熱する。 *

□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。