

□夕食	□材料	□手順概要
ホイコーロー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・酒(少々) *	回鍋肉素(11人分) 豚バラ肉(900g) ピーマン(250g) キヤベツ(650g) 長葱(100g)	1) 具を切り、炒める。 2) 回鍋肉素も加え、味を調える。 * * *
もやし胡麻酢和え ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・砂糖(少々) ・酢(大さじ3) *	もやし(200g) キュウリ(300g) 春雨(350g) 胡麻(大さじ2) ミトマト(100g)	1) もやしを、湯通しする。 2) 胡瓜、春雨を切り、胡麻、調味料と和える。 3) ミトマトを添える。 * *
冷奴 ■参考調味料 ・麺つゆ(各自) * * * * *	豆腐(1450g) カイワレ(少々) 生姜(少々) 花かつお(1袋) *	1) 豆腐を切り分け、冷水に置く(冷蔵庫)。 2) カイワレを切り、生姜をおろす。 3) 配膳時、豆腐にカイワレ、おろし生姜、花かつおをのせ、麺つゆをかける。 *
大根と青菜の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	大根(200g) 青菜(100g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * * *
まぜご飯 *	* 混ぜご飯素 *	* 炊飯後、素を混ぜる *

□朝食	□材料	□手順概要
玉葱とベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	玉葱(200g) ベーコン(185g) 青菜(100g) 人参(50g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
アゲと大根の煮びたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	大根(400g) アゲ(80g) シメジ(100g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
白滝と鶏肉のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・塩(小さじ1) * ・酒(大さじ3)	白滝(160g) 鶏肉(165g) 若布(大さじ2) * * *	1) 鶏肉を塩ゆでし、切る。 2) 白滝を切り、鶏肉、若布、調味料で煮る。 * * *
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。