

□夕食	□材料	□手順概要
冷し豚しゃぶしゃぶ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	豚肉(900g) 青菜(600g) もやし(200g) 胡瓜(380g) *	1) 野菜を切り、茹でる。 2) 豚肉を熱湯で、火を通す。 3) 豚肉、野菜をそれぞれ冷蔵庫で冷やす。 4) 野菜、豚肉を盛り合わせ、ポン酢醤油をかける。 *
レタスとゆで玉子のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	玉子(6ヶ)在庫利用 レタス(180g) ミックスベジタブル(270g) トマト(450g)	1) 玉子を茹で、切る。 2) レタス、トマトを切り、ミックスベジタブルと混ぜる。 3) 茹で玉子をのせ、ドレッシングをかける。 * *
サツマアゲひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ3) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	サツマアゲ(240g) 人参(200g) 椎茸(120g) ひじき(砂糖煮済) *	1) 材料を切り、ひじきと煮る。 * * * *
ブロッコリと玉葱のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・醤油(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・出汁素(大さじ1) *	ブロッコリ(180g) 玉葱(340g) ピーマン(180g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻、水を加え、煮る。 * * *
まぜご飯 *	まぜご飯素 *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ジャコとスッキーニの炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3) * ・サラダ油(大さじ2)	スッキーニ(400g) 人参(200g) ジャコ(70g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ベーコンとじゃが芋の煮物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・胡麻油(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	ベーコン(136g) 長葱(180g) じゃが芋(400g) * *	1) 材料を切る。 2) じゃが芋を茹でる。 3) ベーコン、長葱を炒める。 4) じゃが芋を加え、混ぜる。 *
しめじと若布のスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・酢(大さじ1)	しめじ(200g) 若布(大さじ3) * 所在在庫野菜あれば。 *	1) 材料を切り、炒め、水を加えて煮る。 * * * *
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。