

□夕食	□材料	□手順概要
冷し中華 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・添付スープ * * * * *	中華麺(10玉) ハム(148g) 玉子(3ヶ) カニカマ(160g) 胡瓜(400g) 青菜(300g) *	1) 薄焼き玉子を作る。 2) 青菜を茹でる。 3) それぞれの具を切り、揃える。 4) 麺を茹で、流水で洗う。 5) 麺、具を盛り、添付スープをかける。
インゲンとピーマンのソテー ■参考調味料 * ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	インゲン(250g) ピーマン(250g) 玉葱(320g) ミニトマト(200g) 胡麻(大さじ2)	1) インゲン、ピーマン、玉葱を切り、炒める。 2) 火を止めてから、切ったトマトを加え混ぜる。 3) 胡麻をふる。 * *
ブロccoliと豚バラ肉のさっぱり煮 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酢(大さじ2) * ・酒(大さじ1) *	ブロccoli(180g) 人参(320g) 豚バラ肉(340g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
大根と生姜のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋～) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(少々) *	大根(200g) モヤシ(200g) 生姜(少々) 玉葱(100g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
果物 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ポテトサラダ ■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(450g) ミックスベジタブル(270g) ベーコン(74g) *	1) じゃが芋を茹で、つぶす。 2) ミックスベジタブルとベーコンを炒める。 3) マヨネーズで和える。 * *
ツナ玉子焼き ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(少々) * ・サラダ油(大さじ2)	ツナ(140g) 玉子(3ヶ) * * *	1) 溶き玉子にツナを加える。 2) 玉子を焼く。 * * *
若布と玉葱のスープ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) * ・酒(大さじ3) * ・醤油(少々)	若布(大さじ4) 玉葱(150g) カイワレ(60g) * *	1) 玉葱を切り、煮る。 2) 若布、水、調味料を加え煮る。 3) 火を止め、カイワレを入れる。 * * *
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。