

□夕食		□材料	□手順概要
焼き餃子 ■参考調味料 * ・醤油(少々) * ラー油あれば ・酢(少々) お好みで。	(参考: nr0**)	餃子(60ヶ) * * * *	1) 包装の作り方を参照下さい。 * * * *
蕪の甘酢和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・酢(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・砂糖(大さじ1) *		蕪(300g) 人参(200g) 沢庵漬(200g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切る。* 沢庵漬は刻む 2) 電子レンジで一度加熱する。 3) 調味料で和え、冷やす。 * *
中華風サラダ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) * ・出汁素(大さじ1) * ・麺つゆ(大さじ2～) *		胡瓜(350g) 大根(350g) 小松菜(300g) 春雨(戻し済み) ハム(148g)	1) 材料を細切りする。 2) 大根、小松菜を茹でる。 3) 水切りし、調味料で和える。 * *
レタスとキクラゲのスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・塩(少々) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・酒(大さじ3) *		レタス(100g) キクラゲ(戻し済み) 玉葱(300g) * * *	1) 材料を切る。 2) 調味料、水で煮る。 * * *
ご飯		*	*
ヨーグルト		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
トマト炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) *		トマト(200g) 玉子(8ヶ) 胡麻(大さじ2) * * *	1) トマトを賽の目に小さく切る。 2) 溶き玉子に胡麻、トマトを入れ、焼く。 * * *
ホウレンソウのツナマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *		ホウレンソウ(200g) もやし(200g) ツナ(140g) * * *	1) ホウレンソウ、もやしを茹で、切る。 2) ツナ、マヨネーズと和える。 * * *
コーンスープ ■参考調味料 * * * * *		粉スープ(8人分) * * * *	1) 配膳時、熱湯で溶く。 * * * *
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。