

□夕食	□材料	□手順概要
明太子スパゲッティ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・塩胡椒(少々) * * *	パスタ麺(1000g) 明太子ソース(8人分) 玉葱(250g) ピーマン(100g) 人参(100g)	1) 玉葱、ピーマン、人参を切り、炒める。 2) 茹でた麺、ソースを加え、絡めながら、加熱する。 * * *
大根とサーモンのポン酢和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	サーモン(100g) 白滝(160g) 大根(250g) ミントマト(200g) *	1) 材料を小さめに切り、ポン酢醤油で和える。 * 白滝は茹でておく。 * * *
ポイルソーセージ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	ソーセージ(180g) ジャガイモ(350g) パプリカ(100g) * *	1) ソーセージ、パプリカを切り、茹でる。 2) ジャガイモを切り、別に茹でる。 3) 材料、ドレッシングで和える。 * *
冬瓜とベーコンのスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・コンソメ(2袋) ・塩(少々) ・塩胡椒(少々) *	冬瓜(4000g) ベーコン(100g) 若布(大さじ2) * *	1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * * *
ゼリー *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ズッキーニとキノコの煮しめ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2～) *	ズッキーニ(450g) シメジ(100g) 鶏肉(300g) * *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
青菜とキュウリの浅漬け ■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ2) * ・浅漬素(少々) * *	青菜(200g) 胡瓜(250g) 人参(100g) * *	1) 材料を細切りし、調味料で漬ける。 * * * *
長葱とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(100g) アゲ(80g) * * *	* * * * *
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。