

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・トリカウ(大さじ1) ・酒(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々)	豚肉(600g) 片栗粉 生姜(少々) 玉葱(350g) キヤベツ(500g) ピーマン(100g)	1) 材料を切る。生姜はおろす。 2) 豚肉に片栗粉をふり、炒める。 3) 他の材料を加えて、炒める。 * *
おろし納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(員数分) * * *	納豆(9ヶ) 大根(300g) * * *	1) 大根をおろす。 2) 納豆、タレ、大根おろしを混ぜる。 * * *
竹の子とレンコンの土佐煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ3) * ・酢(小さじ1) *	竹の子(100g) レンコン(00g) シメジ(100g) 人参(100g) 花かつお(2袋)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
エノキともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * *	エノキ(100g) もやし(200g) 麴(2ヶ) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ひじき煮 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3～) ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ3)	ひじき煮(砂糖煮済) 人参(100g) サツマアゲ(100g) 大豆(150g) *	1) 材料を切り炒め、煮る。 * * * *
椎茸と白滝の豆腐和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・酒(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(少々)	椎茸(100g) 白滝(160g) 豆腐(450g) カイワレ(少々)	1) 豆腐を水切りしておく。 2) 材料を切る。 3) 椎茸、白滝を煮る。 4) 豆腐を崩しながら、マヨネーズで和える。
素麺のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・酒(大さじ2) * ・麵つゆ(100ml～)	素麺(2束) 若布(大さじ2) 長葱(50g) *	1) 素麺を茹で、水切り。 2) 若布を水切り。 3) 葱を刻む。 4) 汁を沸かす。 * 配膳前、具を加え温める。
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。