

□夕食	□材料	□手順概要
焼きそば (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・添付ソース(人数分) * * *	ヤキソバ麺(12人分) 豚肉(600g) キャベツ(600g) 玉葱(200g) 紅生姜(少々)	1) 材料を切り、炒める。 2) 麺、ソースを加え、炒める。 3) 紅生姜をのせる。 * *
キノおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	大根(400g) 椎茸(200g) エノキ(150g) 花かつお(2袋) *	1) 大根をおろす。 2) キノコを茹でる。 3) 大根おろしに、キノコ、花かつおをのせ、ポン酢醤油をかける。 *
青菜とハンペンの和え物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ4～) ・出汁素(大さじ2) * ・酢(大さじ1) *	ハンペン(300g) 青菜(200g) 人参(100g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切る。 2) ハンペン、人参を炒める。 3) 青菜を茹でる。 4) 調味料、胡麻で和える。 *
玉子スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・麺つゆ(大さじ2～) *	長葱(100g) 玉子(3ヶ) 若布(大さじ2) * * *	1) 長葱を切り、煮る。 2) 溶き玉子、若布を加える。 * * *
プリン *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
フキとサツマアゲの煮物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	フキ(170g) サツマアゲ(120g) インゲン(250g) * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加えて、煮る。 * * *
トマト炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	トマト(150g) 玉子(6ヶ) ミックスベジタブル(150g)	1) 材料を切り、炒める。 * * *
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(100g) 人参(50g) 麴(2ヶ/人相当) *	* * * * *
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。