

□夕食		□材料	□手順概要
麻婆豆腐 (参考: nr0**)		麻婆素(9人分) 豆腐(4丁) 長葱(100g) 挽肉(210g)	1) 長葱を刻み、挽肉と炒める。 2) 豆腐を水切りし、切る。 3) 麻婆素、豆腐を加え、炒める。 4) とろみを調整する。
■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) * * *		* *	* *
春雨サラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *		春雨(戻し済) 味もやし(200g) 胡瓜(200g) 大根(350g) *	1) 材料を切り、ポン酢醤油で和える。 * * * *
ブロッコリとキノコの炒め ■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) *		ブロッコリ(180g) しめじ(100g) エリンギ(100g) 椎茸(100g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
ニラ玉子スープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3~) ・出汁素(大さじ2) ・酢(少々) ・味醂(大さじ1) *		ニラ(150g) 玉子(3ヶ) トマト(200g) * *	1) ニラ、トマトを切る。 2) ニラ、トマトを炒め、調味料、水で煮る。 3) 溶き玉子を落とす。 * *
ご飯 果物		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
竹の子とアツアゲの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ3)		竹の子(150g) アツアゲ(300g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
ソボロポテトサラダ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々) * ・マヨネーズ(少々)		じゃが芋(400g) コーン(140g) 玉葱(250g) 挽肉(150g)	1) 材料を切る。 2) 玉葱、挽肉を炒める。 3) じゃが芋を煮て潰し、玉葱、挽肉、コーンとマヨネーズで和える。
鳴門ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *		鳴門(150g) もやし(200g) 若布(大さじ2) *	* * * * *
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。