

□夕食		□材料	□手順概要
ナポリタン (参考: nr0**)		パスタ麺(1000g) ナポリタンソース(10人分) 青菜(300g) マッシュルーム(50g) 玉葱(220g)	1) 麺を茹でる。 2) ソースを熱湯で温める。 3) 野菜を切り、炒める。 4) 麺、ソースを加えて、炒める。
■参考調味料 ・ケチャップ(少々) ・塩胡椒(少々) * ・サラダ油(大さじ2) *		若布(大さじ4) もやし(200g) 春雨(戻し済) ツナ(140g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料切る。 2) ツナ、ドレッシングで和える。 * * *
若布サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *		ブロッコリ(180g) 大豆(150g) 人参(200g) 卵(4ケ) *	1) 卵を茹で、つぶす。 2) 材料を切り、茹でる。 3) 茹で卵、マヨネーズで和える。 * *
ブロッコリと茹で卵の和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * * *		舞茸(100g) 長葱(200g) 麩(2ケ/人相当) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
舞茸と長葱のスープ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ3) * ・醤油(少々) * ・塩胡椒(少々) *		果物 *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ソボロ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)		挽肉(210g) 卵(5ケ) 玉葱(160g) * *	1) 材料を切り、溶き卵と炒める。 * * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *		胡瓜(200g) 大根(250g) トマト(360g) 花かつお(2袋)	1) 材料を切る。 2) 花かつお、ポン酢醤油で和える。 * *
コーンスープ ■参考調味料 * * * * *		粉スープ(8人分) * * * *	* * * * *
パン ヨーグルト		* *	* *

□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。