

□夕食	□材料	□手順概要
クリームシチュウ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * * *	牛肉(600g) シチュールー じゃが芋(450g) 玉葱(550g) 人参(240g) ブロccoli(150g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 水、シチュールーで煮て、トロミをつける。 * * *
大根と胡瓜の即席漬け ■参考調味料 ・カンタン酢(大さじ3) * ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(少々) *	大根(350g) 胡瓜(300g) 白菜(400g) 花かつお(1袋) *	1) 材料切り、茹でる。 2) 水を切り、調味料で和える。 * * *
ミートボール ■参考調味料 ・ソース(少々) * ・塩(少々) * ・酒(大さじ2) *	ミートボール(36ヶ) 小松菜(140g) エリンギ(200g) * *	1) エリンギ、小松菜を切り、塩、酒で茹でる。 2) ミートボールを温め、加える。 3) お好みでソースをかける。 * * *
* ■参考調味料 * * * * * *	* * * * *	* * * * *
ご飯 ゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムとホウレンソウの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(大さじ2~)	ハム(80g) ホウレンソウ(240g) ミックスベジタブル(在庫) ヤングコーン(50g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
玉子サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	玉子(3ヶ) トマト(300g) インゲン(在庫) エノキ(250g) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 玉子を茹で玉子にし、ほぐす。 3) 茹で玉子、ドレッシングで和える。 * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(7人分) * * *	* * * * *
パン *	* *	* *

□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。