

□夕食	□材料	□手順概要
チキンジンジャー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ4) ・塩胡椒(少々) ・味噌(大さじ2) ・ソース(少々)	鶏肉(1100g)小麦粉 生姜(少々) ピーマン(250g) もやし(200g) エノキ(100g)	1) 鶏肉を切り、小麦粉をまぶす。 2) 生姜をおろし、調味料と合わせる。 3) フライパンで鶏肉と2)を絡め、焼く。 4) 鶏肉を取り出し、野菜を炒める。 5) 鶏肉に野菜を付け合わせ、ソースをかける。
野菜洋風煮 ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	じゃが芋(800g) 人参(50g) 五色豆(240g) 挽肉(200g) トマト(200g)	1) 材料を切る。 2) 挽肉、調味料、水を沸かし、アクを取る。 3) 材料を加え煮る。 * *
茄子と白菜漬けの炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) * ・醤油(少々) *	茄子(350g) 青菜(200g) 白菜漬け(150g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) ミックスベジタブル (少々) * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
タラコと白滝の炒め和え ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) * ・麵つゆ(大さじ2) * *	タラコ(50g) * 前日納品 白滝(160g) アゲ(80g) 玉葱(250g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
キャベツとハムのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	キャベツ(400g) ハム(100g) 人参(100g) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * *
ニラと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	ニラ(120g) 豆腐(450g) * * *	* * * * *
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。