

□夕食	□材料	□手順概要
ジャージャー麺 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ4) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ3~) ・胡麻油(大さじ2)	挽肉(720g) 中華麺(10ヶ) 胡瓜(150g) 片栗粉 竹の子(140g) 長葱(80g)	1) 胡瓜を細切り、竹の子、長葱をみじん切りする。 2) 具を炒め、溶き片栗粉でトロミをつける。 3) 麺を茹でる。 4) 麺に具をのせる。 *
キャベツと青菜のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	キャベツ(250g) 青菜(200g) ツナ缶(140g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ツナ、マヨネーズ、胡麻で和える。 * * *
もずくおろし ■参考調味料 ・添付タレ(員数分) * * * *	もずく酢(9ヶ) 大根(300g) 若布(大さじ4) カイワレ(50g) *	1) 大根をおろす。 2) 大根おろし、具材を混ぜる。 * *
玉子スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2~) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) * *	玉子(3ヶ) 小葱(50g) 生姜(少々) 片栗粉(少々) * * *	1) 小葱、生姜をきざむ。 2) 調味料、水で煮る。 3) 溶き玉子を落とし、入れる。 4) 片栗粉でトロミをつける。 * * *

□朝食	□材料	□手順概要
キムチと鶏肉の炒め物 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ1) * *	キムチ(250g) 鶏肉(300g) 人参(150g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 花かつおをふる。 * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・塩胡椒(少々) * ・サラダ油(大さじ1)	じゃが芋(450g) 胡瓜(50g) 玉葱(250g) ハム(55g) *	1) 材料を切る。 2) じゃが芋を茹でる。 3) 玉葱、ハムを炒める。 4) じゃが芋をつぶしながら、胡瓜、玉葱、ハム、マヨネーズを混ぜる。
もやしと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	もやし(200g) 麩(2ヶ/人相当) 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。