

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉キムチ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ3) ・麵つゆ(少々) * ・味醂(大さじ2) *	豚肉(580g) 白菜キムチ(400g) 大根(200g) 人参(160g) 玉葱(500g)	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
青菜とトマトのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	青菜(300g) カイワレ(50g) トマト(400g) コーン(280g) *	1) 青菜、トマトを切る。 2) 青菜を湯通しする。 3) ドレッシングで、具材を和える。 * *
里芋ソボロ煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2) *	里芋(500g) 挽肉(300g) 長葱(100g) 胡麻(大さじ2) *	1) 長葱をきざみ、挽肉と炒める。 2) 調味料、水、里芋を加え、煮る。 3) 胡麻をふる。 *
オホノ昆布のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(少々) ・醤油(大さじ4) * ・酒(大さじ4)	おぼろ昆布(少々) 麴(2ヶ/人相当) * * *	1) 汁を作り、配膳時にオホノ昆布をたす。 * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベジタブル炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・トリカラ(大さじ1) * ・塩胡椒(少々)	玉子(8ヶ) ミックスベジタブル(少々) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料、調味料を炒る。 2) 胡麻をふる。 * * *
レタスとミニトマトのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	レタス(200g) ミニトマト(100g) もやし(200g) ツナ缶(140g) *	1) 材料を切る。 2) もやしは茹でる。 3) ツナ、マヨネーズで和える。 * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) * * * *	ドッグパン(8ヶ) スライスチーズ(少々) キャベツ具(調理済) ソーセージ(調理済) *	1) パンにチーズ、キャベツ具、ソーセージの順ではさむ。 2) 電子レンジで加熱して、ケチャップをかける。 * *
コンスープ *	粉スープ(8人分) *	* *

□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。