

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆豆腐 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2) *	麻婆素(12人分) 豆腐(1350g) 挽肉(210g) 長葱(150g) *	1) 材料を切る。 2) 長葱、挽肉を炒める。 3) 麻婆素、豆腐、水を加え、煮る。 4) 作り方に従い、トロミをつける。 *
大豆切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3～) *	切干(砂糖煮済) 人参(120g) サツマアゲ(150g) 大豆(150g) 胡麻(大さじ2)	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
もやしとキャベツのフリカケ和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(少々) *	もやし(400g) キャベツ(400g) トマト(200g) しらすふりかけ(少々) *	1) 材料を切る。 2) もやし、キャベツを茹でる。 3) 調味料、ふりかけ、トマトを和える。 *
大根と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(450g) 麩(2ヶ/人相当) * * *	* * * * *
ご飯 杏仁豆腐	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
レタスとツナのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	レタス(260g) ツナ缶(140g) 人参(120g) 胡瓜(200g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
白菜とエリンギの味噌炒め ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・味噌(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1)	白菜(300g) 豚肉(400g) エリンギ(130g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
生姜スープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) * *	生姜(少々) 若布(大さじ4) パプリカ(190g) * * *	* * * * *
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。