

□夕食		□材料	□手順概要
カルボナーラ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) * * * * *	(参考: nr0**)	パスタ麺(1000g) カルボナーラソース(10人分) 卵(4ケ) カイワレ(50g) *	1) ソースを温める。 2) 麺を、茹でる。 3) 茹でた麺に、ソースと溶き卵をからめる。 4) 配膳時、切ったカイワレをのせる。 *
ハムサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * 又は、マヨネーズ * *		ほうれん草(200g) 胡瓜(200g) 人参(50g) ハム(130g) キャベツ(200g)	1) 材料を切る。 2) 胡瓜以外の材料を湯通しする。 3) ドレッシングで和える。 * *
鶏肉トマト煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(少々) * * *	・塩胡椒(少々) ・味噌(大さじ2) *	鶏肉(250g) トマト缶(240g) じゃが芋(300g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * じゃが芋は先に茹でて良い。 * *
オニオンスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) * ・塩胡椒(少々) * ・サラダ油(大さじ1)	・醤油(少々) *	玉葱(350g) ミックスベジタブル(少々) エリンギ(100g) * * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加えて煮る。 * * *
ゼリー *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
鮭ほぐし身とインゲンの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *		鮭ほぐし身(50g) インゲン(160g) 大根(300g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 鮭、ポン酢醤油、花かつおで和える。 * * *
竹の子と高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・醤油(大さじ2) * ・味噌(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	・出汁素(大さじ2) *	竹の子(120g) 人参(150g) 高野豆腐(2枚) 胡麻(大さじ2) *	1) 溶き玉子にツナを加え、炒る。 * * * *
エノキとハンペンの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	* * *	エノキ(150g) 若布(大さじ2) ハンペン(100g) * * *	* * * * *
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。