

□夕食	□材料	□手順概要
炊き込みチキンピラフ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・コンソメ(3袋) ・醤油(少々) ・酒(大さじ4) *	鶏肉(330g) ピーマン(180g) 人参(200g) エンドウ(160g) 玉葱(200g)	1) 材料を切る。 2) 材料を炒める。 3) 米を加え、炒める。 4) 炊飯器に材料、米、調味料を移し、水を加え炊飯する。
青菜ソボロ炒め ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2～)	青菜(400g) 挽肉(300g) 白滝(320g) 茄子(300g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ツナサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	トマト(300g) レタス(200g) コーン(150g) ツナ缶(140g) *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
キノコスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1)	椎茸(120g) シメジ(100g) エノキ(180g) 玉葱(200g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加えて煮る。 * * *
* 果物	* 米 *	* ピラフ用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ホウレンソウと大根の和え物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・砂糖(大さじ1)	ホウレンソウ(300g) 大根(650g) もやし(200g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 調味料、胡麻で和える。 * * *
ソーセージとキャベツの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(少々)	ソーセージ(160g) キャベツ(400g) ミックスベジタブル(少々) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(9人分) * * * *	* * * * *
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。