

□夕食～ X's 予定メニュー ♪	□材料	□手順概要
鶏唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) ・片栗粉(少々) ・醤油(下味用) ・酒(下味用) ・塩(少々) * ポテト用	鶏肉(720g) 冷凍フライドポテト(400g) イチゴ(2パック) キャベツ(400g) *	1) 鶏肉を切り、下味をつける。 2) 片栗粉をふり、油で揚げる。 3) 付け合わせのフライドポテトを揚げる。 4) イチゴを洗い、へたをとる。 5) 千切りキャベツに、唐揚げ・ポテト・イチゴを盛る。
フルーツポンチ ■参考調味料 * * * *	キウイフルーツ 各種フルーツ缶 フルーツ飲料 *	1) キウイフルーツ、フルーツ缶の具を切る。 2) キウイフルーツ、フルーツ缶、フルーツ飲料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 * 1人あたり180mlが目安
生ハムサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	生ハム(各数枚) レタス(200g) ミニトマト(130g) コーン(280g)	1) 野菜を切り、和える。 2) 生ハムを切り、野菜にのせる。 3) 配膳時、ドレッシングをかける。 * *
クリームパスタ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) * *	パスタ麺(600g) 市販ソース(6人分) カイワレ(50g) *	1) 麺を茹でる。* 1人あたり60g 2) カイワレを切る。 3) ソースをあたたためて、絡める。 *
カットピザ *	市販レトルトピザ *	1) 配膳直前にレンジで加熱、切り分ける。 * 必ず加熱方法を包装の裏面をみて確認下さい。

□朝食	□材料	□手順概要
目玉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油など(少々)	卵(10ヶ) もやし(200g) 人参(150g)	1) 目玉焼きを作る。 2) もやし、人参を切り、炒める。 3) 目玉焼きに野菜を添え、醤油などをかける。
ササミトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	鶏ササミ(450g) トマト(200g) 青菜(400g)	1) ササミを茹で、ほぐす。 2) 青菜を茹で、切る。 3) トマトを切り、ササミ、青菜、ドレッシングで和える。
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) *	ホットドッグパン(10ヶ) 野菜具(少々) * タッパースーセージ(16本) タッパースーセージ(少々)	1) パンに具、ソーセージ、チーズをはさむ。 2) 配膳時、電子レンジで加熱し、ケチャップを塗る。 *
ポタージュ ■参考調味料 * *	粉スープ(8人分) * *	* * *