

□夕食		□材料	□手順概要
ホイコーロー (参考: nr0**)		回鍋肉素(6人分) 長葱(200g) キャベツ(600g) 人参(250g) 豚肉(1000g)	1) 材料を切り、炒める。 2) ホイコーロー素を加え、炒める。 * * *
牛蒡サラダ ■参考調味料		ゴホウサラダ(500g) レタス(300g)	1) レタスをちぎり、洗う。 2) レタスをひき、ゴホウサラダをのせる。 * * *
温泉玉子 ■参考調味料		温泉玉子(10ヶ) 大根(500g)	1) 大根を切り、おろす。 2) 配膳時、温泉玉子に大根おろしを添える。 * * *
ワンタンスープ ■参考調味料		ワンタン(36ヶ) シメジ(100g) 若布(大さじ3)	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ハムサラダ ■参考調味料		ハム(100g) 胡瓜(200g) 大根(250g) 春雨(戻し済)	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
青菜チーズ焼き ■参考調味料		青菜(400g) 鶏肉(600g) 人参(80g) 胡麻(大さじ2) チーズ(60g)	1) 青菜、鶏肉、人参を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 3) 配膳時、チーズをのせ、電子レンジで温める。 * *
高野豆腐ともやしの味噌汁 ■参考調味料		高野豆腐(2ヶ) もやし(200g)	* * * * *
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として下さい。