

□夕食	□材料	□手順概要
ウィナーホトフ風 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) ・コンソメ(2袋) ・酒(大さじ2)	ウィナーソーセージ(450g) じゃが芋(500g) 人参(300g) ブロッコリー(180g) エリンギ(200g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水で煮る。 * * *
ホウレン草玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) * ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(少々)	ホウレン草(200g) 玉子(6ヶ) * * *	1) ホウレン草を茹で、切る。 2) 水切りし、溶き玉子と加え、フライパンで焼く。 3) 配膳時、ケチャップをかける。 * * *
鮭ほぐし身と和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	鮭ほぐし身(50g) 大根(300g) 味付もやし(200g) コーン(280g) *	1) 大根を細切りする。味付もやしは半分に切る。 2) 鮭ほぐし身、コーンを加え、ドレッシングで和える。 * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) * * * *	1) 熱湯で溶き、温める。 * * * *
混ぜご飯 ヨーグルト	混ぜご飯素(少々) *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
チューと大根の炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・麵つゆ(大さじ3)	チュー(150g) 大根(200g) 茄子(300g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
青梗菜ともやしのゆかり和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	青梗菜(250g) 人参(50g) もやし(200g) ゆかり(少々) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ゆかりと和える。 * * *
厚揚げと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	厚揚げ(300g) 長葱(80g) * * *	* * * * *
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。