

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆豆腐 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) * * * * *	麻婆素(12人分) 豆腐(1800g) 挽肉(250g) 長葱(100g) * *	1) 長葱を切り、挽肉と炒める。 2) 麻婆豆腐の素の作り方を参照し、1)に加え、調理する。 * *
レンコンとキノコの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	レンコン(200g) エリンギ(100g) エノキ(100g) 大豆(150g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
キャベツと卵焼きの炒め和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・酒(大さじ2) ・トリカラ(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2~)	卵(6ヶ) キャベツ(600g) 人参(150g) 竹の子(240g) 胡麻(大さじ3)	1) 卵焼きを、焼く。 2) 材料を切り炒める。 3) 卵焼きを切り、2)、ドレッシング、胡麻と和える。 * *
春雨スープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) * ・出汁素(大さじ1)	春雨(戻し済) もやし(200g) ツナ缶(140g) 片栗粉 *	1) 春雨、もやしを切り、煮る。 2) ツナ、溶き片栗粉を加え、調味する。 * * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
野菜の咖喱風味炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・カレー粉(少々) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2)	野菜(400g) 味もやし(200g) 鶏肉(250g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
厚揚げとじゃが芋のトマト煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々)	じゃが芋(300g) 厚揚げ(200g) トマト缶(240g) * *	1) じゃが芋を短冊切り、厚揚げを賽の目切りにする。 2) 油で炒め、塩胡椒する。 3) トマト缶を加え、煮る。 *
人参とシメジの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	人参(150g) シメジ(100g) 若布(大さじ3) * *	* * * * *
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。