

□夕食	□材料	□手順概要
焼きうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・ソース(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(少々) *	うどん麺(11玉) キャベツ(550g) 人参(200g) 花かつお 豚肉(500g) 長葱(200g) 紅生姜(少々)	1) 麺を茹でる。 2) 材料を切り、炒める。 3) 麺を加え、調味料、野菜と炒める。 4) 火を止め、花かつおを混ぜる。 5) 紅生姜を添える。
ブロッコリとハンペンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2)	ブロッコリ(180g) ハンペン(3枚) 大葉(少々) * *	1) 材料を一口に切る。* 大葉は細長に刻む。 2) ブロッコリ、ハンペンを調味料で炒める。 3) 火を止め、大葉を混ぜる。 * *
春雨サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	春雨(戻し済) 胡瓜(300g) ハム(100g) 大根(500g) ミモタ(150) 胡麻(大3)	1) 材料を切る。 2) ドレッシング、胡麻と和える。 * * *
スープ餃子 ■参考調味料 ・添付スープ素 * * *	餃子(24ヶ) 玉葱(300g) カイワレ(少々) * *	1) 玉葱を薄切りする。 2) 餃子、水とスープ素で煮る 3) 火を止め、カイワレを炒める。 * *
杏仁豆腐 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
鶏そぼろ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・トリガラ(大さじ1) ・味噌(大さじ2)	鶏そぼろ(50g) 玉子(9ヶ) * 胡麻(大さじ3)	1) 溶き玉子、鶏そぼろを炒める。 2) 胡麻をふる。 * *
ホウレン草とツナのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	ホウレンソウ(300g) 人参(100g) もやし(200) ツナ缶(140g)	1) 材料を切り、茹でる。 2) ツナ、ドレッシングで和える。 *
生姜スープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2)	白菜(350g) 生姜(少々) 若布(大さじ3) ミックスベジタブル(少々)	1) 材料を炒め、煮る。 * * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) * * *	ソーセージ(調理済) スライスチーズ(9枚) ドッグパン(9ヶ) 野菜具(調理済)	1) パンに野菜具、ソーセージ、チーズをはさむ。 2) 配膳前、ケチャップを塗り、電子レンジで温める。 * * *
* *	* *	* *

□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。