

□夕食	□材料	□手順概要
カジキマグロの唐揚げ (参考: nr0**) ■参考調味料 * ・サラダ油(鍋底2cm~) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	カジキ(10ヶ) 玉子(2ヶ) * 片栗粉(少々) 大根(550g) カイワレ(50g)	1) 玉子を割り、塩胡椒を混ぜる。 2) カジキを溶き玉子に浸し余分を落とし、片栗粉をまぶしてから、サラダ油で揚げる。 3) 大根をおろし、カイワレを切る。 4) 配膳時、唐揚げに大根おろし、カイワレを添える。
レタスとチャーシューの和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	レタス(150g) 胡瓜(180g) トマト(280g) チャーシュー(150g) *	1) 材料を切り、ポン酢醤油で和える。 * * * *
ブロッコリともやしのソホロ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	ブロッコリ(250g) もやし(400g) 挽肉(210g) 胡麻(大さじ2) コーン(280g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
椎茸とミックスビーンズのスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~) ・味醂(大さじ2) * ・酢(小さじ1)	椎茸(120g) ミックスビーンズ(110g) 玉葱(200g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
じゃが芋とソーセージの炒め ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・ケチャップ(少々) ・酒(大さじ2) *	じゃが芋(350g) ソーセージ(260g) 人参(300g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
青菜と白菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	青菜(250g) 白菜(450g) 花かつお(1袋) * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 花かつお、ドレッシングで和える。 * * *
コーンスープ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) * * *	* * * *
パン *	* *	* *

□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。