

□夕食	□材料	□手順概要
<b>ハヤシライス</b> (参考: nr0**) <b>■参考調味料</b> * ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	ハヤシルー(10人分) 牛肉(550g) * 玉葱(600g) マッシュルーム(50g) *	1) 材料を切り炒める。 2) ルーの作り方を参照して調理。 * * *
<b>ナスとスナップエンドウの炒め物</b> <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2〜) ・酒(大さじ2)	茄子(550g) スナップエンドウ(50g) 人参(150g) ベーコン(100g) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
<b>キャベツとピーマンの和え物</b> <b>■参考調味料</b> * トレッシング(少々) * * * *	キャベツ(550g) ピーマン(200g) トマト(300g) ミックスベジタブル(少々) ツナ缶(70g)	1) 材料を切り、茹でる。 2) ツナ、ドレッシングで和える。 * * *
<b>生姜スープ</b> <b>■参考調味料</b> ・トリガラ(大さじ2) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・胡麻油(少々) ・酢(小さじ1)	長葱(150g) もやし(400g) 生姜(少々) * *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * もやしは量を調整して使って下さい。 * *
<b>ご飯</b> <b>ヨーグルト</b>	* *	* ハヤシライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
<b>レンコンゆかり和え</b> <b>■参考調味料</b> ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2) *	レンコン(100g) 胡瓜(150g) ゆかり(少々) もやし(200g) *	1) レンコンを切り、もやしと茹でる。 2) 胡瓜を切り、加え、ゆかりで和える。 * * *
<b>笹蒲鉾とセロリの炒め物</b> <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) * ・酢(小さじ1) *	ササマホコ(160g) セロリ(150g) 人参(100g) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 花かつおをふる。 * * *
<b>青菜と麩のおすまし</b> <b>■参考調味料</b> * * * * *	青菜(200g) 麩(2ヶ/人相当) * *	* * * *
<b>ご飯</b> *	* *	* *

□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。