

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|--|---|---|
| 麻婆豆腐 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * | □副材料 * * * * * * (参考:nr0**) | 麻婆豆腐素 12人分 豆腐 1800g 挽肉 210g * 長葱 180 * |
| 1) 長葱を切り、挽肉と炒める。 2) 豆腐を切り、麻婆豆腐素の箱、作り方を参照し、調理下さい。 | * * * | |
| キャベツと玉子の中華風炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) | □副材料 * * | キャベツ 300 玉子 6ヶ カニカマ 80g 椎茸 80 |
| 1) 材料を切り、炒める。 *フライパンをよく温め、最初に溶き玉子から加熱する。 | * * * | |
| 胡瓜とキクラゲのゴマドレ和え ■参考調味料 ・胡麻ドレッシング(少々) * * | □副材料 胡麻 大さじ5 | 胡瓜 400 キクラゲ 50 ユーン 150 * * |
| 1) 材料を切り、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、醤油(少々) | □副材料 * * | 春雨 戻し済 もやし 200 ツナ 70g 若布 大さじ3 |
| * * | * * | * * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|---|-----------------|---|
| エリンギおろし煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) | □副材料 花カツオ 1袋 | エリンギ 120 大根 500 鶏肉 300g * * |
| 1) 材料を切り、大根おろし、調味料で煮る。 2) 花カツオをふる。 | * * * | |
| 切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2) | □副材料 胡麻 大さじ3 | 切干 砂糖煮済 人参 240 アゲ 80g * |
| 1) 材料を切り、煮る。 | * * | |
| カイワレとチクワブのおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・塩、醤油(少々) | □副材料 * * | カイワレ 50 チクワブ 170g |
| * * | * * | * * |

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
 *口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。

