

□夕食		□材料		□手順概要
サラダうどん		うどん麺	12玉	1) 野菜を切り揃える。＊のせる具になります。 2) 青菜は茹でる。 3) 麺を茹で、冷水で洗う。 4) 豚肉を熱湯にくぐらせる。＊しゃぶしゃぶ。 5) うどん麺に具をのせ、ゴマたれをかける。 ＊
■参考調味料 ・ゴマたれ(少々) ＊ ＊ ＊ ＊	□副材料 ＊ ＊ (参考:nr0**)	豚肉	860g	
		＊		
		胡瓜	580	
		青菜	300	
		カイワレ	50	
		ミニトマト	240	
笹蒲鉾バジル炒め		笹蒲鉾	510g	1) 笹蒲鉾を切り、バジルをちぎる。 2) 笹蒲鉾を炒め、火を止め、バジルを加え混ぜる。 3) 2)が冷めてから、ヘビリーフ、ドレッシング和え。 ＊ ＊
■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ＊	□副材料 ＊	バジル	少々	
		ヘビリーフ	100	
		＊		
		＊		
じゃが芋のタロコ和え		じゃが芋	430	1) 材料を切り、茹でる。 2) マヨネーズで和え、さらにタロコをまぶす。 ＊ ＊
■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ＊ ＊ ＊	□副材料 ＊	パプリカ	300	
		タロコほぐし	50g	
		＊		
大豆もやしと麩のおすまし		大豆モヤシ	210	＊ ＊ ＊
■参考調味料 ＊ ＊ ＊ ＊	□副材料 ＊ ＊ ＊	麩	2ヶ/人相当	
		＊		
		＊		
＊ ヨーグルト		＊ ＊		＊ ＊

□朝食		□材料		□手順概要	
ピーマンゴマ味噌炒め		ピーマン	340	1) 材料を切り、炒める。	
■参考調味料	□副材料 胡麻 大さじ5	鶏肉	450g	2) 胡麻をふる。	
		玉葱	300	＊	
		＊		＊	
		＊			
ベーコンと春雨のサラダ		ベーコン	60g	1) 材料を切る。	
■参考調味料	□副材料 ＊ ＊	春雨	戻し済	2) ベーコンを炒める。	
		人参	340	3) 火を止め、春雨、人参、青菜を加え、	
		青菜	300	ドレッシングでからめる。	
ポタージュ		粉スープ	8人分	＊	
■参考調味料	□副材料 ＊	＊		＊	
		＊		＊	
		＊		＊	
		＊		＊	
パン		＊		＊	
＊		＊		＊	

□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。