

| □夕食               |             | □材料         | □手順概要               |
|-------------------|-------------|-------------|---------------------|
| チキンクリームシチュー       |             | シチュールー 10人分 | 1) 材料を切り、炒める。       |
| ■参考調味料            | □副材料        | 鶏肉 700g     | 2) シチュールーの作り方参照下さい。 |
| ・サラダ油(大さじ2)       | *           | じゃが芋 520    | *                   |
| ・酒(大さじ2)          |             | 玉葱 480      | *                   |
| ・塩胡椒(少々)          |             | 人参 180      | *                   |
| *                 |             | マッシュルーム 50  | *                   |
| *                 | (参考: nr0**) |             |                     |
| ホウレン草ソボロ炒め        |             | 青菜 220      | 1) 材料を切り、炒める。       |
| ■参考調味料            | □副材料        | 挽肉 230g     | *                   |
| ・サラダ脂(大さじ2)       | *           | トマト 250     | *                   |
| ・塩胡椒(少々)          |             | ピーマン 100    | *                   |
| ・酒(大さじ2)          |             | *           | *                   |
| ・ケチャップ(少々)        |             | *           |                     |
| *                 |             |             |                     |
| キャベツとキュウリのポン酢醤油和え |             | キャベツ 340    | 1) 材料を切る。*カニカマをほぐす。 |
| ■参考調味料            | □副材料        | キュウリ 200    | 2) キャベツを茹でる。        |
| ・ポン酢醤油(少々)        | *           | カニカマ 180g   | 3) カニカマ、ポン酢醤油で和える。  |
| *                 |             | *           | *                   |
| *                 |             | *           | *                   |
| *                 |             | *           | *                   |
| *                 |             | *           | *                   |
| ■参考調味料            | □副材料        |             |                     |
| *                 | *           |             |                     |
| *                 |             |             |                     |
| *                 |             |             |                     |
| ご飯                |             | *           | *                   |
| 果物                |             | *           | *                   |

| □朝食         |         | □材料        | □手順概要          |
|-------------|---------|------------|----------------|
| 竹輪としめじの和え物  |         | 竹輪 150g    | 1) 材料を切る。      |
| ■参考調味料      | □副材料    | しめじ 140    | 2) しめじを茹でる。    |
| ・ドレッシング(少々) | 胡麻 大さじ3 | 味付もやし 200  | 3) ドレッシングで和える。 |
| *           |         | *          | *              |
| *           |         |            |                |
| *           |         |            |                |
| 白菜のトマト煮     |         | 白菜 320     | 1) 材料を切り、煮る。   |
| ■参考調味料      | □副材料    | トマト缶 240   | *              |
| ・出汁素(大さじ2)  | *       | ソーセージ 100g | *              |
| ・味醂(大さじ2)   |         | *          | *              |
| ・醤油(大さじ2～)  |         |            |                |
| ・酒(大さじ2)    |         |            |                |
| アゲと若布の味噌汁   |         | アゲ 100g    | *              |
| ■参考調味料      | □副材料    | 若布 大さじ3    | *              |
| *           | *       | *          | *              |
| *           |         | *          | *              |
| *           |         | *          | *              |
| ご飯          |         | *          | *              |
| *           |         | *          | *              |

□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。