

□夕食		□材料	□手順概要
青椒肉絲 ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) * *	□副材料	チンジャオロースの素 8人分	1) 材料を切り、炒める。 2) 青椒肉絲の素を加え、炒める。
	* * * (参考: nr0**)	牛肉 900g 竹の子 150 ピーマン 220 人参 160 パプリカ 200	
焼売 ■参考調味料 ・ソース、又は(少々) ポン酢醤油 * *	□副材料	焼売 48ヶ キャベツ 500 トマト 340 * *	1) キャベツ、トマトを切る。* 付け合わせ。 2) 配膳前、焼売を電子レンジで温める。 3) ソース又は、ポン酢醤油をかける。 * *
	* *		
ホウレンソウと胡瓜の叉焼和え ■参考調味料 ・トレッシング(少々) * *	□副材料	ホウレンソウ 300 胡瓜 270 チャーシュー 150g *	1) 材料を切り、ホウレンソウを茹でる。 2) トレッシングで和える。 * *
	* *		
玉子スープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ3) ・酒、醤油(少々)	□副材料	もやし 200 若布 大さじ5 玉子 3ヶ *	1) もやし、生姜を炒め、調味料、水を加えて煮る。 2) 溶き玉子を回し入れ、固まったら若布を加える。 *
	生姜 少々 *		
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
南瓜サラダ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・マヨネーズ(少々) ・カレー粉(少々)	□副材料	南瓜 550 人参 160 玉葱 240 ハム 120g	1) 材料を切る。 2) 南瓜を茹で、つぶす。 3) 人参、玉葱、ハムを炒める。 4) カレー粉、マヨネーズで和える。
	*		
ソボロ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料	玉子 6ヶ 鶏ソボロ 50g * * *	1) 材料を炒め、胡麻をふる。 * * *
	胡麻 大さじ3		
白菜スープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・コンソメ(3ヶ) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料	挽肉 200g 長葱 170 白菜 390 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
	*		
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。