

□夕食	□材料	□手順概要
棒棒鶏 ■参考調味料 * * * * □副材料 * * (参考: nr0**)	棒棒鶏タレ 8人分 鶏ササミ 950g キュウリ 350 トマト 500 * * *	1) 材料を切る。 2) 鶏ササミを茹で、ほぐす。 3) 配膳時、具を並べ、棒棒鶏タレをかける。 * * *
ブロccoliと春雨の和え物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * □副材料 *	ブロccoli 180 春雨 戻し済 若布 大さじ5 人参 200 * *	1) ブロccoli、人参を切る。 2) 春雨、若布を湯通し。 3) ポン酢醤油で和える。 * *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * * * □副材料 *	オクラ 150 納豆 9ヶ * * *	1) オクラを解凍し、納豆、タレと混ぜる。 * * *
ニラ玉子スープ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ3) □副材料 胡麻 大さじ3	ニラ 70 ハム 120g 玉子 3ヶ * *	1) 材料を切り、煮る。 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
大根とベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) □副材料 *	ベーコン 111g 人参 200 大根 370 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
漬物サラダ ■参考調味料 ・醤油(少々) * □副材料 花カツオ 2袋 *	竹輪 150g もやし 200 白菜漬け 100 * *	1) 材料を切り、もやしを茹でる。 2) 醤油、花カツオで和える。 * *
長葱と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * □副材料 *	長葱 100 豆腐 300g * * *	* * * *
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。