

# 一食分献立



## モーニングプレート

オムライス・味噌汁・たこウインナー・ミニオンポテト・生野菜



材料	作り方
<p>〈オムライス〉</p> <p>○ごはん・鶏肉・塩・こしょう・ケチャップ</p> <p>○卵・牛乳・塩</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 鶏肉をフライパンで炒め、ごはんを加えさらに炒める。</li><li>2) 塩・コショウ・ケチャップで味付けをする。</li><li>3) 溶き卵に、牛乳と塩を入れてかき混ぜ、焼く。</li><li>4) 2)のごはんの上に3)の焼いた卵をのせて、オムライスを作る。</li></ol>
<p>〈おかず〉</p> <p>○味噌汁（豆腐・油揚げ）</p> <p>○たこウインナー</p> <p>○ミニオンポテト</p> <p>○生野菜（キャベツ・トマト）</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) だし汁に味噌を加え、豆腐（さいの目切り）と油揚げ（短冊切り）を加えて作る。</li><li>2) ウインナーに切り目を入れて、たこウインナーを作り炒める。</li><li>3) ミニオンポテトは、オーブンで焼く。</li><li>4) キャベツはせん切り、トマトはくし形に切る。</li></ol>



# 一食分献立



## クラブハウスサンドの パスタプレート

クラブハウスサンド・和風パスタ・サラダ



材料	作り方
<p>〈クラブハウスサンド〉 食パン・ベーコン・卵・とろけるチーズ</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 食パンを焼く</li><li>2) フライパンでベーコンと目玉焼きを焼く。この時卵の黄身をつぶすのがコツとなる。</li><li>3) 1) の食パンでサンドして切る。</li></ol>
<p>〈和風パスタ〉 スパゲティ麺・ほうれん草・ベーコン・めんつゆ</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) スパゲティは、茹でる。」</li><li>2) 1) をフライパンに入れ、ベーコン・ほうれん草と一緒に合わせて、麺つゆで味付けする。</li></ol>
<p>〈野菜サラダ〉 ミニトマト・もやし・おおば</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) もやしは茹でる。</li><li>2) おおばはせん切りにする。</li><li>3) ミニトマトは半分に切る。</li></ol>

