



掲載レシピ一覧

主食

- 1. ツナと人参の炊き込みごはん 4
- 2. ひじきとじゃこのごはん 4
- 3. 菜の花ごはん 5
- 4. 寒天入りごはん 5

主菜

- 1. 魚のレモンみそかけ 6
- 2. 魚のさっぱり焼き 6
- 3. 魚の甘酢あんかけ 7
- 4. はんぺんバーグ 8
- 5. 豚肉のさっぱり大葉焼き 8
- 6. キャベツの豚肉巻きカレー風味 9
- 7. 鶏むね肉のチンジャオロース風 10
- 8. 蒸し鶏の生姜ねぎソース 11

お楽しみメニュー

- 1. 簡単ピザ 24
- 2. 炊飯器でピラフ 25
- 3. チキン南蛮 25
- 4. ミートローフ 26
- 5. クリープ豆餡カフェ皮巻き 27
- 6. かぼちゃのおやき 27
- 7. さつまいもの生姜蒸しパン 28
- 8. 和風さつまいもケーキ 29
- 9. さつまいものチーズようかん 30
- 10. トマトかん 30

副菜

- 1. 簡単ポトフ 12
- 2. なすのポターージュ 12
- 3. さつまいものサラダ 13
- 4. 切干大根のゆかりサラダ 13
- 5. ブッキーニのコールスローサラダ 14
- 6. 白菜とベーコンのサラダ 14
- 7. 生春巻きのサラダ 15
- 8. 大豆とわかめの和え物 16
- 9. 大根のみぞれ和え 16
- 10. ピーマンとみょうがの和え物 17
- 11. 小松菜と人参の塩昆布和え 17
- 12. ニラの五色和え 18
- 13. なすとアスパラのごまみそ和え 18
- 14. なすとオクラのわさびしょうゆ和え 19
- 15. オクラのおやき 19
- 16. えのきとなすの中華炒め 20
- 17. きのこの炒り煮 20
- 18. 切干大根の生姜みそ炒め 21
- 19. わかめとピーマンのきんぴら 22
- 20. れんこんとさつまいもの揚げ焼き 22
- 21. 新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ 23

災害食メニュー

- 1. ポリ袋炊飯 31
- 2. ポリ袋パスタ 32
- 3. 焼き鳥缶でチキンカレー 32
- 4. 韓国風サラダ 33
- 5. じゃがりこポテトサラダ 33
- 6. ポリ袋蒸しパン 34

