



# 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

