

あ

(アスパラサラダ) 4人分

アスパラ50 きゅうり20 レタス35 プチトマト4個 ケチャップ小さじ2杯半 砂糖小さじ1/2 マヨネーズ小さじ4杯半

①アスパラは2~3cmの長さに切りゆでる。きゅうりは輪切り、レタスは角切りにする。

②①を混ぜ、トマトを飾り調味料を合わせたものをかける



(煎り豆腐) 4人分

豆腐1/2丁 しいたけ8 にんじん8 たまねぎ20 豚ミンチ12 きぬさや4 ねぎ4 ごま油少々 薄口しょうゆ小さじ1強

塩少々 みりん小さじ1/2 しょうゆ小さじ1/2 卵1/2

① 豆腐は水をかき取り、2cm角ぐらいにきる

② ごま油でみじん切りのたまねぎ、ミンチを炒め、繊維切りにしたしいたけ、小口切りのねぎを炒め、調味料を入れる。

③ 豆腐、斜め切りのきぬさやを入れ、煮詰まったら溶き卵を入れる



(いんげんのピーナッツあえ) 4人分

いんげん 60g にんじん5g ピーナツバター 大さじ1/2 さとう 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1/2弱

①いんげんは1/2か1/3切人参は棒状にきりゆでる

②調味料を混ぜあわせ、①①を和える



(卵の花) 4人分

おから56g、豚ミチ30g、にんじん15 ごぼう5 いんげん8 ごま油少々 砂糖8 しょうゆ11 料理酒8 みりん8
だし汁50

① 人参はせん切りにする。ごぼうはささがきにする。いんげんは、2cm程度のぶつ切りにする。

② ミチと人参、ごぼう、インゲンを炒め、調味料で煮る、具が柔らかくなったらおからをいれて煮る。



(うりとかにのサラダ) 4人分

うり140g 塩少々 コーン20g かにかま40g マヨネーズ18g

①うりは薄くスライスし、塩もみして絞る

②コーン、カニカマと①をマヨネーズであえる



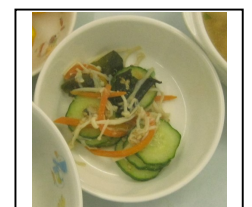
(えのきのごますあえ) 4人分

えのき40g 乾燥わかめ1~2g きゅうり80g にんじん20g 酢16g 砂糖8g しょうゆ5g すりごま6g

① えのきは1/2にきる、わかめはもどす。きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする

② えのき、にんじんはゆでる

③ 材料は軽く絞り、調味料であえる



(おくら納豆) 4人分

納豆120g おくら32g 醤油10g もみのり4g

①おくらは軽くゆでて、輪切りにする。

②①に納豆、醤油をかけ、もみのりのこのみでかける



か

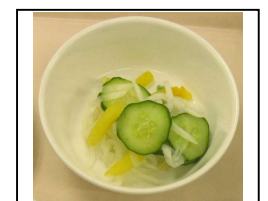
(柿なます) 4人分

大根100g きゅうり40g 塩2g 柿20g 砂糖11g 酢12g

① 大根は繊維切りにし苦い場合は水にさらす

② きゅうりは輪切りにし、水をきった①に塩を振って、少し置いて軽く水気を絞る

③ 柿は繊維切りにし、砂糖と酢を合わせたものと②と合わせる



(かぶのサラダ) 4人分

かぶ 120 塩少々 きゅうり 40 ハム 20 マヨネーズ大さじ2弱

- ① きゅうりとかぶは薄くスライスし、塩をふる。ハムは太い繊維切り かぶ等を絞って、全部をマヨネーズであえる



(かぼちゃのサラダ) 4人分

かぼちゃ 160 ツナ 20 らっきょ 4 きゅうり 20 マヨネーズ大さじ1強 牛乳小さじ1

- ① 南瓜は角切りにし、ゆでる。胡瓜は輪切りにする。らっきょはみじん切りにし、マヨネーズ、牛乳と混ぜる
② ①とツナをくずれないように混ぜる。



(かぼちゃの甘煮) 4人分

かぼちゃ 160g だし汁 120ml 砂糖 4g しょうゆ 19g みりん 8g

- ① かぼちゃは2~3cm角に切る
② だしと調味料で①を煮る



(がんもの煮つけ) 4人分

がんも 4個 いんげん 20g 人参 60g 大根 40g しいたけ 40g 20g だし汁(花かつお) 100g

料理酒 6g 砂糖 12g 醤油 26g 塩少々

- ① 人参は輪切りか半月切りにする。大根はいちょう切り、椎茸はスライスする。いんげんは長いものは切る
③ カツオでだしをとり、だし汁に調味料を入れて材料を煮る



(きぬさやの炒め物) 4人分

絹さや 20g 玉ねぎ 40g ウィンナー 80g 塩少々 油適宜

- ① 絹さやはすじをとりゆでる
③ 玉葱は太目の繊維切り、ウィンナーは斜め切りにし、一緒に玉ねぎが柔らかくなるまで炒め、①を混ぜて塩をふる



(きのこの当座煮) 4人分

えのき 40g さつまあげ 20g しめじ 40g 人参 20g つきこんにゃく 28g 砂糖 4g しょうゆ 10g みりん 10g 料理酒 100g

- ① えのきは1/2 しめじはいしづちをとる さつまあげは繊維切り 人参はいちょう こんにゃくはたべやすい長さに切る
② 材料を鍋に入れ、調味料で煮る。



(牛肉と大根のごま煮) 4人分

牛肉 80g 大根 160g すりごま 6g おろししょうが 2g ねぎ 8g だし汁(かつお節) 40g 砂糖 11g 醤油 9g 料理酒 4g

- ① だし汁をとり、大根を煮、調味料を入れる。牛肉を入れにつめる。煮詰まってきたらねぎを入れ、火を止めてすりごまを入れる。



(牛肉サラダ) 4人分

牛肉 120g 油 おろしにんにく少々 ねりごま 12g ごま油 1g しょうゆ 4g 砂糖 4g だし汁 8ml
レタス 30g ききゅうり 30g しそ 1枚 プチトマト

- ① 肉は炒めてさましておく
② レタスは角、きゅうりは輪切りに切り、しそは繊維切りにする。
④ 調味料を混ぜる、冷めた肉に和える
⑤ 野菜を盛り、肉をのせる



(きゅうりとかにのサラダ) 4人分

きゅうり 140g 塩少々 コーン 20g かにかま 40g マヨネーズ 17g

- ① 胡瓜は輪切りにして塩を振り、水気を絞る
- ② ①をコーンと混ぜマヨネーズで和え、かにかまをそえる



(きゅうりとくらげの酢の物) 4人分

きゅうり 120g 塩少々 にんじん 10g くらげ 24g 砂糖大さじ1 酢大さじ1 ごま油 1/2 生姜汁少々

- ① きゅうりは輪切りにして塩をまぶす。にんじんは縦切りにしてゆでる。くらげは水につけて塩をぬく。
- ⑥ きゅうり、にんじん、くらげは水をしぼり、調味料であえる。



(きゅうりとしらすの酢の物) 4人分

きゅうり 120g 塩少々 しらす 15g 乾燥わかめ 2g しょうゆ 3g 酢 9g 砂糖 5g

- ① きゅうりは輪切りにし塩をふる。
- ② わかめは水でもどす
- ③ ①②の水気を絞り、調味料であえる



(きゅうりの甘酢漬け) 4人分

きゅうり 120g 塩少々 人参 12g 生姜少々 砂糖小さじ2 酢小さじ1 ごま油少々

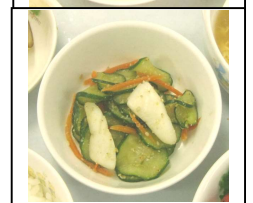
- ① きゅうりは輪切りにして塩を振る。人参は縦切りにしてゆでる
- ② きゅうりは絞って、人参、生姜汁、調味料を入れる



(きゅうりのごま酢あえ) 4人分

きゅうり 120g 人参 20g 塩 1g いか 40g すりごま 8g 醤油 4g 酢 9g 砂糖 5g ごま油 3g

- ① きゅうりは輪切りにし塩をふる。人参は縦切りにしてゆでる。いかも縦切り状でゆでる
- ② きゅうりは搾って、人参といかと混ぜ、調味料であえる



(切干大根の酢の物) 4人分

切り干し大根 20g きゅうり 40g 人参 40g 白ごま 1g 酢 12g 砂糖 12g 塩 1g

- ① 切り干し大根は水でもどし、ゆでる。人参も縦切りにしてゆでる
- ② きゅうりは輪切り。
- ③ ①②を軽く絞って、調味料を和え、ごまを入れる



(切干大根の煮つけ) 4人分

切干大根 10g さつまあげ 25g 人参 20g しょうゆ 9g 砂糖 2g みりん 5g だし汁 100g

- ① 切り干し大根はもどす にんじんは縦切り。さつまあげは縦切り。
- ② 切干大根は絞り、長いものは切る。人参、さつまあげと煮る



(きんぴらごぼう) 4人分

ごぼう 80g つきこんにゃく 60g 人参 20g しょうゆ 小さじ1強 砂糖 小さじ2 みりん 小さじ1強 水 100g ごま油 小さじ1/2

- ① ごぼうは大きめのささがきにする にんじんは縦切り。つきこんにゃくは長いものは切る。②こんにゃくとごぼうを調味料で煮、少し軟らかくなったら人参を入れて煮る



(くずときゅうりの酢の物) 4人分

さけ缶 30g (ツナでもOK) きゅうり 1本、しそ 3枚、くずきり 15g、薄口しょうゆ 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/2、料理酒 小さじ1/4 酢 小さじ1/4

- ① きゅうりは輪切りにして、軽く塩をふる。
- ② しそは短い縦切りにする
- ③ くずきりはゆでて、短く切る
- ④ 鮭缶は汁をきり、かるくほぐし、きゅうりはしぼり、しそ、くずきりをまぜ、調味料であえる。鮭缶はかるくまぜる



(高野豆腐の含め煮) 4人分

高野1枚 鶏肉80g しめじ1/2パック にんじん1/4本 いんげん15g だし汁150cc

うすくちしょうゆ大さじ1弱 砂糖大さじ1強 塩少々

- ① 高野は水でもどして三角に切り、しめじは下の硬いところを切る、にんじんはいちょう切り、いんげんは1/2に切る
- ② だし汁に人参、鶏肉、シメジを煮、調味料を入れてから、高野を入れて煮る。



(小松菜ベーコン炒め) 4人分

小松菜120g しいたけ1枚ベーコン60g おろししょうが少々 ウスターソース少々 塩少々

①小松菜は2cmの長さ、しいたけは縦切り、ベーコン縦切りにする

②ベーコンをいため、しょうがと炒める

- ② にしいたけ、小松菜を入れ炒め、ソース、塩を入れる あまり炒めすぎないこと。少しぱりっとしたぐらいのほうが



(コールスロー) 4人分

きゃべつ80 人参12 ハム20 ピーマン4 塩少々 マヨネーズ20

① きゃべつ、ハム、人参、ピーマンは縦切りにする。

② 人参はゆで、ピーマンは炒める

③ ①、②をマヨネーズであえ、塩でととのえる



(五目大豆煮) 4人分

大豆水煮15 鶏肉9 早煮昆布0.2 人参6 こんにゃく12 いんげん6 しょうゆ3.2 料理酒1.2 砂糖1.5

みりん3 だし汁25

①人参はいちょう切り、こんにゃくは薄い四角にきる いんげんは2cm程度 昆布は水で戻して、縦切りにする。

②だし汁に、調味料を入れ、大豆、肉、こんにゃくを入れて煮る、味が少ししみたら、人参、インゲンを入れ、少したって、昆布をいれて煮詰める



(コーンキャベツ) 4人分

きゃべつ100 人参20 ベーコン20 コーン40 コンソメ小さじ1/3 塩少々 油 パセリ

①キャベツは角切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは縦切り、パセリはみじんにする

②ベーコン、人参、キャベツ、コーンの順で炒める。

③コンソメ、塩で味付けする。硬いときは、少し水分をいれて、少し汁をのこす。

④ パセリのみじん切りをちらす



(コーンサラダ) 4人分

トマ缶20 かにかまぼこ40 レタス40 きゅうり20 ポン酢小さじ2強 砂糖小さじ1強 ごま油小さじ2/3

①かまぼこは2cmの長さにカット きゅうりは輪切り、レタスは角切りにし、かにかま以外混ぜ合わせ、

調味料をまぜる。最後にかにかまを入れてそっとまぜる



(こんにゃく炒めに) 4人分

糸こんにゃく120 いんげん40 人参35 しょうゆ15 砂糖8 みりん8 水 ごま油2 おろししょうが少々

① 糸こんにゃくは長いものは切る にんじんは縦切り。イんげんは長いものは切る

②材料を入に調味料を入れ、軟らかくなるまで煮詰める。



さ

(ささみのサラダ) 4人分

レタス20g ささみ60g きゅうり40g とまと60g すりごま大さじ1弱 ねりごま大さじ1弱 みりん小さじ1強

しょうゆ小さじ1強 酢小さじ2杯弱 砂糖小さじ1強 コンソメ少々

① レタスは角切り、きゅうりは輪切り、ささみは蒸すかゆでて、1.5cm角ぐらいに切る とまとも1.5cm角にきる

② 水をわかし、コンソメを入れてさます。これに調味料をまぜてドレッシングをつくり、野菜にかける

③



(里芋けんちん煮) 4人分

里芋 100g 豆腐 60g 人参 60g グリンピース 15g だし汁 120ml 砂糖 8g しょうゆ 5g みりん 3g 塩少々

- ① 里芋は半分に切る。人参はいちょう、豆腐は好みの大きさに切る。
- ② だし汁に調味料を入れて、①を煮る 最後にグリンピース入れて煮る



(三色なます) 4人分

大根 110g きゅうり 40g 人参 12g 酢 12g 砂糖 12g 塩 2g

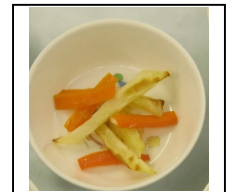
- ① 大根、人参は縦切り、きゅうりは輪切りにし、人参はゆでて、後は塩でもむ。
- ② ①の水気をしぼり、調味料であえる



(じゃがいもソテー) 4人分

じゃがいも 120g にんにく 20g 塩 少々 油 少々 おろしにんにく 少々

- ① じゃがいも、人参を細めの棒状(フライドポテトの半分ぐらい)に切る。じゃがいもは水にさらす。
- ② フライパンに油をひき、にんにくをおとす。にんにくをいため、少ししんなりしたら、じゃがいもを入れて炒める



(じゃがいものそぼろ煮) 4人分

じゃがいも 130g 玉ねぎ 120g 人参 45g グリンピース 20g 鶏ミンチ 65g 油 だし汁 80g 料理酒 12g 砂糖 22g 醤油 30g みりん 20g

- ① じゃが芋は角切り、人参はいちょう、玉葱はくしぎりに切る
- ② ミンチを炒め、だし汁に調味料を入れて、食材を煮る



(じゃこピーマン佃煮) 4人分

しらす 10g ピーマン 100g しょうゆ 6g みりん 16g 油 少々

- ① ピーマンは縦切りにする
- ② ピーマンを油でいため、しらす、調味料を入れて強めの火で炒める
- ③ ピーマンが少し柔らかくなったら出来上がり



(白和え) 4人分

ほうれんそう 80g こんにゃく 20g しいたけ 20g にんじん 20g (しょうゆ少々 みりん小さじ1杯 酒小さじ1杯 砂糖小さじ1杯) 豆腐 1/5丁 白みそ小さじ1杯 砂糖小さじ1杯強 みりん少々 すりごま小さじ1杯

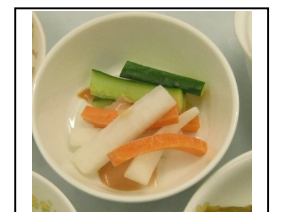
- ① 豆腐はざるで、水をきる
- ② ほうれんそうは2cmにきり ゆでる
- ③ こんにゃく、にんじん、しいたけは縦切りにし、調味料で煮る
- ④ 水をきったとうふをつぶし、調味料を混ぜる
- ④ しぼったほうれんそう、煮た野菜を入れてまぜる



(スティックサラダ) 4人分

大根 30g きゅうり 30g にんじん 20g マヨネーズ 12g ケチャップ 12g

- ① 大根、きゅうり、にんじんは棒状に切り、流水で長く流す②ケチャップとマヨネーズまぜる③②をつけて食べる



(スパゲティーサラダ) 4人分

スパゲティー 30g きゅうり 40g たまねぎ 20g ツナ 20g 人参 12g マヨネーズ 28g 塩少々 酢 5g 砂糖 5g 牛乳 5g

- ① スパゲティーはゆでる 玉葱は短い縦切りにしゆでる。人参はいちょう切りでゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにし。①きゅうりと玉葱、ツナ、人参を入れ、マヨネーズを入れ、調味料を入れる



(ソーメンうりの酢の物) 4人分

そうめんうり120g きゅうり20g にんじん12g ハム12g 酢小さじ2 砂糖大さじ1 薄口しょうゆ小さじ1弱

- ① そうめん瓜は5cm幅に切ってゆでる。にんじんときゅうりと調味料を合わせる



た

(大根のそぼろに) 4人分

大根160g 豚ミンチ20g グリンピース少々 砂糖小さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 みりん小さじ1 だし汁60cc

- ① 大根は5mm厚ぐらいのいちょうにきる
② ミンチを炒め、大根調味料を入れて煮る。グリーンピースはゆでて最後に入れる



(大根サラダ) 4人分

大根120g 塩少々 きゅうり20g にんじん12g 砂糖大匙1/2 ポン酢大匙1杯弱 ごま油小さじ1杯 もみでのり

- ① 大根、きゅうり、にんじんは細い繊維切りにし、塩をまぶす②調味料はあわせる③①を軽くしぼる④③をもりつけ、
⑤ ドレッシングをかける。好みでのりをかける



(タマゴサラダ) 4人分

卵1個 レタス20g 人参20g きゅうり40g ハム20g マヨネーズ20g

- ① たまごはゆで卵にし、1/6に切り、レタスは角切り きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにゆでる。ハム繊維切りにする
② ゆで卵以外をマヨネーズであえて、ゆで卵を盛り付ける



(たまねぎのカレー炒め) 4人分

豚肉80g 玉葱120g 人参20g ピーマン24g カレー粉1g 塩1.5g 油少々

- ① たまねぎは1cmぐらいのくしぎり ピーマンは縦の繊維切りに切り、豚肉、玉葱、ピーマンと炒め、調味料を味付けする



(筑前煮) 4人分

鶏肉60g 冷凍里芋100g

いんげん20g にんじん30g ゆでたけのこ20g しいたけ20g こんにゃく20g

- ①だし汁200ccに里芋1/2、人参いちょう切り、たけのこ薄いイチョウ切り、しいたけ、スライス、こんにゃく、角の薄いスライスに切り、煮る
②調味量、煮立ったら鶏肉を入れ、最後のほうにいんげんを入れる。



(茶碗蒸し) 4人分

卵1.5個 だし汁200cc 花かつお8g 塩少々 薄口しょうゆ小さじ1強 鶏もも肉40g かまぼこ4枚 きぬさや4枚

- ①かつおぶしてだし汁を200cc作り、さまして、溶いた卵に入れて混ぜる
② ①に調味料を入れて、混ぜ、できればざるでこす。
③小鉢に鶏肉、かまぼこ、きぬさやを入れ②を入れる。



(中華風冷奴) 4人分

豆腐150g きゅうり20g もやし20g 人参12g しょうゆ12g ごま油2g

- ①もやし、人参は繊維切にしてゆでて、水気を軽く絞る。きゅうりは輪切り
③ 豆腐を切って、①を盛り、醤油とごま油をませたものをかける



な

(肉じゃが) 4人分

じゃがいも120g 玉ねぎ60g 牛肉40g 糸こんにゃく40g グリンピース12g 人参40g 砂糖5g

醤油20g 料理酒10g みりん22g だし汁(かつお)100ml

- ①じゃがいもは一口大、玉葱はくし切り、人参はいちょう切り、糸こんにゃくは長いものは切る。
③ 牛肉は炒め、だし汁、調味料を入れて①を入れて煮る。仕上げにゆでたグリーンピースを飾る



は

(白菜サラダ) 4人分

白菜 100g きゅうり 40g ハム 20g 人参 20g みかん缶 20g 酢 10g 油 16g 塩少々 玉ねぎ 6g 砂糖 3g

- ①白菜は縦切にする。人参は縦切でゆでる。胡瓜は輪切り、ハムは縦切煮にする
- ②白菜と胡瓜は塩を振り、少し置いて、水気を絞る。
- ③②と①を混ぜ、調味料を合わせたものを混ぜ、みかん缶をそえる



(八宝菜) 4人分

豚肉 30g いか 30g むきえび 30g 人参 40g 白菜 140g たけのこ 8g 絹さや 8g きくらげ乾燥 0.4g
うずら卵 40g ごま油 2g 中華味 2g 醤油 2g 薄口醤油 2g 料理酒 4g みりん 4g 塩少々 片栗粉 1g

- ①人参はちよう切り、白菜は角切り、筍は薄いスライス、きくらげは水で戻す
- ③ うずらと絹さや以外を炒め、調味料で味を付け、柔らかくなったら、うずら



(花野菜サラダ) 4人分

ブロッコリー 30g カリフラワー 30g レタス 40g にんじん 20g かにかま 20g
マヨネーズ大さじ2強 カレー粉少々

- ① ブロッコリー、カリフラワー、小さな房に分け、人参はちように切り、ゆでる。
- ② レタスは2cm角に切る。かにかまは、1/4にぶつ切りにする。
- ③ マヨネーズにカレー粉を混ぜ、レタス、ゆでた野菜、かにかまを混ぜる。



(はるきやべつのごまあえ) 4人分

はるきやべつ 170g にんじん 20g きゅうり 20g すりごま 10g 薄口しょうゆ 9g 砂糖 6g

- ① きやべつは短冊切り、人参は縦切りにしてゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにする
- ③ ①②の水気を軽くしぼり、調味料であえる



(はるさめのサラダ) 4人分

ロースハム 20g きゅうり 40g 塩少々 春雨 16g みかん缶 40g マヨネーズ 26g 塩少々

- ① きゅうりは輪切りにし塩をふり、軽くしぼる。ハムは縦切りに、はるさめはゆでる。
- ② ①をマヨネーズであえ、塩で味を調え、みかんを飾る。



(春雨の酢の物) 4人分

春雨 20g きゅうり 40g 人参 12g 金糸卵 15g 酢 16g 砂糖 10g 塩 1g 淡口しょうゆ 1g ごま油 1g

- ①春雨はゆでる。人参は縦切りに、きゅうりは輪切りにし、人参はゆでて、後は塩でもむ。
- ②金糸卵を焼いて作る
- ④ ①②まぜて調味料を混ぜる



(ひじきのサラダ) 4人分

ひじき 8g ベーコン 15g たまねぎ 40g 油少々 ピーマン 20g サニーレタス 10g ごま油 3g ポン酢 14g 砂糖

- ① ひじきは水でもどして、よく絞って硬めに炒める。水分が飛んできたら、たまねぎ、ベーコン、ピーマンは縦切りにしたためる
- ② 野菜が少し柔らかくなったら、調味料であえ、サニーレタスの上に飾る



(ひじきの煮物) 4人分

ひじき 8g 人参 12g 油揚げ 8g いんげん 12g 水 140ml 砂糖 6g みりん 11g 醤油 13g

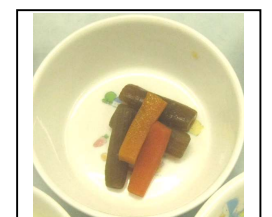
- ① ひじきは水で戻す。人参は縦切りにする。油揚げは縦切りにする。いんげんは長いものは短くする
- ② ひじきは水をざるできり、①を水と調味料で煮る。



(ふきの煮物) 4人分

ふき水煮 40g 人参 20g だし汁(かつお) 70ml 醤油 6g 砂糖 2g みりん 2g

- ①フキは2~3cmの長さに切る。人参もフキと同じぐらいの棒状に切る
- ②①をだし汁と調味料で煮る



(ブロッコリーサラダ) 4人分

ブロッコリー60g 人参40g コーン20g 卵1個 マヨネーズ24g

- ①ブロッコリーは一口大に房を分け、人参はいちょうに切る。卵はゆで卵にする
- ② 人参とブロッコリーをゆでて、コーンと混ぜマヨネーズであえ、ゆで卵をそえる



(ほうれんそうののりあえ) 4人分

朴いり120g にんじん20gもみのり1~2g 薄口しょうゆ小さじ1強

- ① ほうれんそうは、2cmの長さに切る。にんじんは繊維切り。ゆでて、軽くしぼり、のりとしょうゆであえる



(ほうれんそうのごまあえ) 4人分

(材料) ほうれんそう120g 人参16g すりごま6g 醤油7g 砂糖2g

- ① ほうれんそうは長さ2cmに切り、ゆでて絞っておく。人参は繊維切りにしゆでてしほ
- ② ①を調味料であえる



(ほうれんそうのサラダ) 4人分

ほうれんそう120 たまねぎ20 かにかま40 コーン20 マヨネーズ大さじ2.5杯 塩少々

- ① ほうれんそうは2cmぐらいの長さでゆでる。玉葱は繊維切りにしさっとゆでる。
- ② ①を絞って、かにかま、コーンとマヨネーズ、塩であえる



(ポテトチップサラダ) 4人分

ポテトチップス6g きゅうり30g レタス60g 人参12g ミントマト4個 ポン酢15g 砂糖5g ごま油3g

- ①人参はいちょう切りでゆでる。きゅうりは輪切り、レタスは一口大に切る
- ③ 調味料を混ぜ、①を和え、ミントとポテトチップスを飾る



(ポテトサラダ) 4人分

じゃがいも120g 塩少々 人参20g きゅうり20g 塩少々 コーン缶8g 卵1/2個 マヨネーズ25g

- ① じゃがいも、角切り、人参はいちょう切りにしてゆでる。きゅうりは輪切りにして塩をふる
- ② ゆで卵を作り、みじん切りにする。①②とコーンをマヨネーズで混ぜ合わせる



ま

(マカロニサラダ) 4人分

マカロニ28g きゅうり40g たまねぎ80g ハム20g コーン10g 塩少々

- ③ マカロニはゆでる
- ④ きゅうりは輪切りにし、①にコーンと ハム1cmの繊維切り、きゅうりを入れるマヨネーズを入れ、塩を入れ味付けする



マカロニソテー 4人分

マカロニ20g ピーマン20g 玉ねぎ80g ベーコン20g ケチャップ24g 油2g 塩少々 コンソメ2g

- ①マカロニはゆでる。ピーマンは繊維切り、玉葱は太目の繊維切り、ベーコンも繊維切りにする
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒め、柔らかくなったら①を入れて調味料を混ぜる



(マセドアンサラダ) 4人分

じゃがいも100g 人参30g きゅうり30g 塩少々 セロリ4g マヨネーズ大さじ2杯弱

- ① じゃがいも、人参を角切りにしてゆでる。きゅうりは角切りにして塩をふるセロリは、みじん切りにする
- ② ①②をマヨネーズで混ぜ合わせる



(マーボなす) 4人分

なす 70 油 おろしにんにく少々 おろししょうが少々 合びきミンチ 60 オイスターソース小さじ1/2 しょうゆ小さじ1 弱
料理酒小さじ1/2 味噌小さじ2/3 砂糖小さじ1/2 水大さじ2 中華だし少々 みりん小さじ1 ピーマン 12 水溶き片栗粉少

① なすは0.5~1cmぐらいの輪切りか半月切りにし、ピーマンと炒める

② 別の鍋に、ミンチ炒め、にんにく、おろししょうがなどを入れ、水を入れ片栗以外の調味料を入れる。汁が少なくなったらなすを



や

(野菜の味噌煮) 4人分

鶏肉 60g ジャガイモ 60g こんにゃく 20g 人参 20g きぬさや 4枚 椎茸 20g ゆでたけのこ 20g 大根 60g

① きぬさやはゆでる。じゃが芋は一口大、こんにゃくは薄いスライス、人参はいちょう切り、しいたけはスライス、たけのこは薄くスライスする。

② だし汁と調味料を合わせ、①を煮る。軟らかくなったら、きぬさやを飾る



ら

(れんこんのきんぴら) 4人分

レンコン 80g 人参 40g ピーマン 12g 豚肉 40g 油 砂糖 6g 醤油 11g 水 100ml

① レンコンは輪切りか大きければ、半月の薄めのすらいすにする。人参はいちょう切り、ピーマンは縦切り

② ①のピーマン以外の材料を炒め、調味料で煮る。軟らかくなってきたら、ピーマンを入れてさらに煮る



わ

(わかめサラダ) 4人分

乾燥わかめ 4g にんじん 12g きゅうり 1/2本 春雨 8g ポン酢 小さじ2杯 砂糖 小さじ1杯 ごま油 少々

① わかめは水でもどす にんじんは縦切りにして軽くゆでる きゅうりは輪切りにする はるさめはゆでて包丁を入れる

② 調味料を合わせる

③ わかめに調味料を入れて 味をつける。 はるさめ、にんじん、きゅうりを混ぜて調味料で味を付ける

わかめと、はるさめとをわけて盛り付ける

