

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
17	126	豚肉	八宝菜	白菜1/4玉、豚肉100g、玉ねぎ1/2個、人参1/3本、しいたけ、エビ4尾、片栗粉、ゴマ油	うずらの卵 きくらげ	○	○		○			○	鶏ガラスープの素
18	232	豚肉	豚コマとナスの青じそ炒め	豚こま切れ肉150g、ナス3個、シソの葉10枚		○	○	○	○				
19	68	豚肉	豚肉のとろりんショウガ味噌煮	豚小間切れ200g、ショウガ1カケ、玉ねぎ1/2個、片栗粉	青菜やもやし、人参など		○	○	○		○		
20	262	豚肉	長いもとこま間のバター醤油炒め	長いも1本（300g）、豚こま切れ肉150g、焼きのり（全形）1枚、片栗粉、バター		○		○					
21	163	豚肉	大根と豚こま肉のオイスターソース煮	大根10cm、ショウガ1カケ、にんにく1カケ、豚小間切れ肉150g		○	○		○				鶏がらスープの素、オイスターソース
22	10	豚肉	豚肉とかぶのさっぱり煮	豚小間切れ200g、カブ3個				○					ポン酢
23	205	豚肉	ズッキーニと豚肉の味噌煮	ズッキーニ1本、豚肉の薄切り150g、ショウガ1片、片栗粉、鰹節、ゴマ油		○			○		○		
24	211	豚肉	豚肉ときのこの中華蒸し	豚薄切り肉200g、しめじ1パック、まいたけ1パック、ザーサイ20g、いりごま		○			○			○	酢
25	81	豚肉	かぶと豚肉のにんにく炒め	かぶ3個、かぶの葉50g、豚バラスライス250g、にんにく1カケ、レモン汁、ゴマ油								○	
26	281	豚肉	豚バラ肉と小松菜のにんにく炒め	豚なら薄切り肉150g、小松菜1わ、にんにく、鶏ガラスープの素、油	赤唐辛子							○	
27	82	豚肉	白菜と豚バラ肉の味噌煮	白菜(小)1/4株、豚バラスライス100g、ショウガ1カケ			○		○		○	○	
28	233	豚肉	豚バラと青梗菜の煮びたし	豚バラ肉150g、青梗菜2株、えのきだけ1袋		○	○	○					だし
29	293	豚肉	豚肉のショウガ焼き	豚バラ肉150～200g、玉ねぎ1/2個、ショウガ1カケ、ゴマ油		○		○					
30	39	豚肉	(発酵)白菜と春雨の炒め物	(発酵)白菜300g、春雨100g、豚バラ薄切り肉150g、ゴマ油	紹興酒（酒で可）	○	○						オイスターソース
31	144	豚肉	肉巻き大根の甘辛煮	豚薄切りロース肉8枚、大根10cm、ショウガ1カケ、小麦粉		○	○	○	○				
32	58	豚肉	白菜豚肉ロール	白菜の葉8枚、豚薄切りロース肉8枚、小麦粉								○	コンソメ
33		豚肉	逆巻ロールキャベツ	薄切り豚ロース8枚、キャベツ1/4個、トマト（トマト缶でもOK）、にんにく					○			○	ケチャップ

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
34		豚肉	エリンギの肉巻き	エリンギ1.5パック、豚薄切りロース肉6枚		○	○	○					
35	64	豚肉	なすのミルフィーユ角煮	豚薄切りロース肉16枚、ナス2個、チンゲン菜	ゆで卵（付け合わせ）	○	○	○	○				片栗粉
36	69	豚肉	ナスと豚肉のはさみ蒸し	豚バラスライス125g、ナス2.5本、葉ネギ2本、オリーブオイル							○		ポン酢
37	197	豚肉	にんじんとピーマンの肉巻き南蛮	豚薄切りロース肉10枚、人参1本、ピーマン4個、片栗粉、ポン酢	唐辛子	○			○				
38	263	豚肉	さつまいもの肉巻きショウガ焼き	さつまいも1/2本、豚バラ薄切り肉6枚（120g）、ショウガ		○	○	○	○				
39	96	豚肉	豚バラ肉の角煮風	豚バラ塊肉400g、ショウガ1カケ		○	○		○				
40	35	豚肉	豚ブロック肉と大根の煮物	豚ブロック肉（スペアリブ可）300～400g、大根300～400g、ショウガ1カケ			○				○		
41	279	豚肉	ルーローハン	豚バラ肉ブロック200g、にんにく、しょうが、玉ねぎ1/2個、卵2個、小松菜1/2束、八角1個、五香粉、薄力粉		○	○		○				酢、オイスターソース
43	3	豚肉	厚切りポークとゆで卵のアドボカ風	厚めの豚バラ肉200g、卵2個、玉ねぎ1/2個、にんにく1カケ、	万能ねぎ少し、ローリエとパク	○			○			○	酢
44		豚肉	スペアリブと大根の煮物	大根1/2本、スペアリブ4本、にんにく、しょうが			○					○	
45	240	豚肉	スペアリブととうもろこしのスープ	とうもろこし1本、豚スペアリブ4本	ラー油	○	○		○			○	
46	40	豚肉	スペアリブと白菜のスパイス煮～バクテー風～	豚スペアリブ5本、白菜1/8束、油揚げ2枚、干しシタケ4枚、にんにく、しょうが、シナモンスティック、八角、クローブ、カルダモン、赤唐辛子	紹興酒（酒で可）	○	○		○				ゴマ油▲2品
47	45	豚肉	トンカツ	豚ロース（とんかつ用）2枚、小麦粉、パン粉、揚げ油								○	ウスターソース
48	270	豚肉	ポークソテー トマト醤油ソース	豚ロース（とんかつ用）2枚、ミニトマト1/2パック（100g）、にんにく、オリーブオイル、ケチャップ		○		○					
49	208	豚肉	ハニージンジャーポークソテー	豚ロース肉2枚、ショウガ、ハチミツ、スナップエンドウ			○						酢
50	208	豚肉	野菜たっぷり和風ポトフ	豚肉ロース肉2枚、ショウガ、ハチミツ、キャベツ、ニンジン、かぶ、こんぶ									酢
51	261	豚肉	レンコンと豚肉の甘辛揚げ	れんこん1節、豚ロース（とんかつ用）2枚、揚げ油、小麦粉		○	○						酢

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
52	244	豚肉	しいたけのうま煮（ピリ辛）肉みそ炒め	豚挽き肉100g、しいたけ2個、ショウガ、にんにく、ゴマ油	豆板醤		○	○	○		○		
53	59	豚肉	ピーマンの肉詰め	豚挽き肉200g、ネギ1/2本、ショウガ1カケ、にんにく1カケ、ピーマン4個、小麦粉		○		○					酢、オイスターソース
54	277	豚肉	大根ステーキ	大根12cm、豚挽き肉200g、ネギの白い部分10cm、にんにく		○	○	○					オイスターソース
55	28	豚肉	かぶ（or冬瓜or大根）のそぼろ煮	かぶ800g、豚挽き肉200g、片栗粉		○	○	○	○				
56	267	豚肉	たっぷりきのこの麻婆春雨	きのこ2種、春雨30g、ショウガ、にんにく、豚挽き肉100g、片栗粉、ゴマ油	豆板醤	○	○		○			○	鶏ガラスープの素
59	6	鶏肉	鶏もも肉とキャベツのトマト煮込み	鶏もも肉2枚、キャベツ1/4個、にんにく1カケ、カットトマト缶、	ローリエ、白ワイン大さじ2（酒		○					○	牛乳、オリーブオイル、小麦粉
60	62	鶏肉	レモン照り焼きチキン	鶏もも肉2枚、玉ねぎ1/2個、レモン汁大匙2、片栗粉、ゴマ油	赤パプリカ（ピーマンでも	○		○					
61	53	鶏肉	クリームシチュー	鶏もも肉（むね肉でもOK）、玉ねぎ1個、人参1本、ジャガイモ2個、シチューのルー									
62	48	鶏肉	鶏肉のピカタ	鶏もも肉（むね肉でもOK）、粉チーズ、卵								○	
63	46	鶏肉	鶏肉のからあげ	鶏もも肉1～2枚、ショウガ1カケ、にんにく1カケ、片栗粉、小麦粉		○	○						
64	195	鶏肉	さっぱりジューシーレンジでみぞれ唐揚げ	鶏もも肉1枚、大根5cm、万能ねぎ適量、薄力粉、ゴマ油、にんにく1カケ、レモン汁		○	○					○	
65	230	鶏肉	鶏の照り焼き	鶏もも肉2枚、片栗粉、サラダ油		○	○	○	○			○	
66	239	鶏肉	油淋鶏（ユーリンジー）	鶏もも肉1枚、ショウガ、にんにく、ネギ、片栗粉、ゴマ油		○			○				酢
68	176	鶏肉	しっとり蒸し鶏	鶏もも肉1枚、キャベツ1/4個、ポン酢、すりごま、ラー油、オリーブオイル	ねりごま、マヨネーズ、にんにく	○						○	
69	178	鶏肉	ごまみそ焼き鳥	鶏もも肉1枚、すりごま、ゴマ油、にんにく、サラダ油	竹串6本	○	○		○			○	
70	242	鶏肉	鶏すき大根鍋	大根1/2本、春菊1束、鶏もも肉1枚（胸でもOK）、卵2個		○	○	○	○				
71	95	鶏肉	鶏肉とインゲンの塩バター煮	鶏もも肉2枚、さやいんげん150g、バター20g			○					○	

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
72	111	鶏肉	鶏もも肉の治部煮	鶏もも肉1～2枚、人参1/4本、しいたけ2枚、小松菜2株、片栗粉		○	○	○	○	○		○	
73	119	鶏肉	鶏肉ときのこの香り蒸し	鶏もも肉大1枚（300g）、しめじ1パック、エリンギ1パック、万能ネギ3本			○					○	
74	276	鶏肉	鶏もも肉ときのこのみぞれおろし煮	大根6cm、鶏もも肉1枚、しめじ1パック、万能ねぎ2～3本、片栗粉、しょうが		○	○	○	○	○			
75	145	鶏肉	チキン南蛮	鶏もも肉大1枚、卵2個、玉ねぎ、牛乳、レモン汁		○		○	○			○	酢、マヨネーズ
76	11	鶏肉	鶏肉のマスタードソテー	鶏もも肉300g、ミニトマト1パック、玉ねぎ1/2個、ブロッコリー1/3株、粒マスタード	白ワイン（酒で可）		○		○			○	
77	71	鶏肉	鶏の酒蒸し～中華ソース～	鶏もも肉1.5～2枚、万能ねぎ3本、トマト1/2個、にんにく1カケ、ゴマ油		○	○		○			○	酢
78	120	鶏肉	鶏肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き	鶏もも肉1枚、ミニトマト5個、かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー等、レモン2切れ、オリーブオイル	ローズマリー							○	オープン要 ▲1品
79	246	鶏肉	チキンのオニオングラタン風	鶏もも肉1枚、玉ねぎ1個、カリフラワー1/2株、バター10g、ピザ用チーズ、コンソメ					○			○	
80	283	鶏肉	鶏ももとネギのめんつゆ煮	鶏もも肉250g、ネギ1本、生シイタケ6個、小麦粉									めんつゆ、酢
81	63	鶏肉	サワーオニオン照り焼きチキン	鶏もも肉2枚、玉ねぎ1/4個		○		○					酢
82	22	鶏肉	親子丼	鶏もも肉200g、玉ねぎ1/2個、卵4個	三つ葉	○		○	○	○			
83	106	鶏肉	鶏とキャベツのクミン蒸し焼き	鶏もも肉1枚、キャベツ1/4個、クミンシード小さじ1、白ワイン50cc、バター								○	
84	194	鶏肉	あまからダッカルビ	鶏もも肉1枚、玉ねぎ1/2個、キャベツ2枚、ニラ1/4束、チーズ、片栗粉		○							焼肉のたれ、豆板醤、ケチャップ
85	203	鶏肉	パプリカと鶏肉のオイスター甘酢炒め	パプリカ1個、鶏もも肉1枚、薄力粉、ゴマ油、ハチミツ				○					酢、オイスターソース
86	223	鶏肉	鶏肉のローズマリーソテー	鶏もも肉1枚、にんにく、ローズマリー、オリーブオイル（大さじ5）								○	
87	250	鶏肉	鶏肉とさつまいもの炒め煮	鶏もも肉1枚、片栗粉、さつまいも1本、ネギ1本、しいたけ4個		○	○	○	○			○	だし
88	264	鶏肉	さつまいもと鶏肉のヨンニョム	さつまいも1/2本、鶏もも肉1枚、にんにく、揚げ油、小麦粉	黒いりごま	○	○		○			○	酢、コチュジャン

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
89	-	鶏肉	クリームシチュー	鶏もも肉1枚、玉ねぎ1/2個、人参1/2本、ジャガイモ2個、ルー	ルーは小麦粉、バター、牛乳、にんにくで代用可							○	
90	73	鶏肉	鶏の甘辛酢煮	手羽元6本（or鶏もも肉2枚）、ショウガとにんにく1カケ		○	○	○	○				酢
91	255	鶏肉	手羽元とキャベツのマスタード煮	鶏手羽元6本、キャベツ1/4個、人参1/2本、粒マスタード、オリーブオイル		○						○	
92	146	鶏肉	ささみのマヨポン照り焼き	ささみ5~6本、マヨネーズ、いりごま、すりごま、片栗粉、万能ねぎ、油、ポン酢			○						
93	210	鶏肉	ささみとえのきのショウガ焼き	鶏ささみ4本、えのき、ミニトマト、万能ねぎ、しょうが、小麦粉、油		○	○	○	○			○	
94	234	鶏肉	ささみと豆腐とオクラの梅風味煮	豆腐1丁、鶏ささみ3カラ本、オクラ6本、梅干し1個		○	○	○					だし
95	154	鶏肉	ロール春キャベツの中華あんかけ	春キャベツ4枚、鶏ひき肉200g、しいたけ3個、白ネギ20g、片栗粉、ゴマ油		○	○					○	鶏ガラスープの素▲1品
96	66	鶏肉	ひじき鶏だんごのフライパン蒸し	芽ひじき12g、鶏ひき肉200g、ショウガ1カケ、片栗粉、スナップエンドウ12個、さやインゲン12本、人参1本			○				○	○	オイスターソース
97	80	鶏肉	かぶと肉団子の味噌煮	かぶ3個、かぶの葉30g、鶏ひき肉150g、卵1個、パン粉、ゴマ油	鶏ガラスープの素	○		○			○		
98	129	鶏肉	おろしごぼうの肉団子	鶏ひき肉150g、ごぼう1本（150g）、ネギ、しいたけ2個、小麦粉、ごま油、揚げ油		○	○		○				酢
99	180	鶏肉	鶏とコーンののり塩つくね	鶏ひき肉200g、コーン50g、青のり粉小さじ1、牛乳、片栗粉	レモン		○					○	
100	181	鶏肉	鶏だんごとレタスの中華煮	鶏むねひき肉150g、レタス4~5枚、生シイタケ2枚、ショウガ1カケ、片栗粉、ゴマ油		○	○						オイスターソース
101	182	鶏肉	鶏ひき肉と長いも、豆苗の黒コショウ炒め	鶏むねひき肉150g、長いも5cm、豆苗1袋、ゴマ油、黒コショウ		○	○						鶏ガラスープの素
102	1	鶏肉	ふろふき玉ねぎ	玉ねぎ2個、鶏ひき肉50g			○	○			○		
103	265	鶏肉	バター醤油レンコン餅	レンコン2節（300g）、鶏ひき肉100g、片栗粉、バター	万能ねぎ	○		○	○				
104	115	鶏肉	砂肝ポン酢	砂肝150g、ネギ1/4本、すりごま、ゴマ油、にんにく1カケ	一味唐辛子								ポン酢
105	116	鶏肉	鶏レバーのしぐれ煮	鶏レバー200g、しょうが20g		○	○	○	○				

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）								
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他	
106	117	鶏肉	ピーマンと鶏レバーの炒め煮	ピーマン3個、鶏レバー100g、ネギ10cm、にんにく、しょうが、片栗粉		○	○	○						ゴマ油
107	160	鶏肉	鶏むね肉のピリ辛マヨネーズあえ	鶏むね肉1枚、万能ねぎ2本、小麦粉、豆板醤（コチジャンでも可）、にんにく1カケ、ゴマ油		○			○					ケチャップ、マヨネーズ
108	32	鶏肉	鶏むね肉のソースフライ	鶏むね肉1枚、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油	スダチかレモン							○		ウスターソース
109		鶏肉	鶏むね肉のさっぱりソテー	鶏むね肉1枚、片栗粉、ゴマ油					○			○		
110	196	鶏肉	鶏むね肉のネギ塩レモン	鶏胸肉1枚、長ネギ1本、片栗粉、レモン汁、ゴマ油								○		
111	174	鶏肉	鶏むね肉のレモン炒め	鶏むね肉1枚、サラダ油、レモン（無農薬）1個、アスパラガス4本、エリンギ1パック、片栗粉		○		○				○		
112	280	鶏肉	鶏むね肉ともやしのとろみ炒め	鶏むね肉1枚、もやし1袋、にら1/2束、片栗粉		○	○		○					オイスターソース
113	212	鶏肉	鶏むね肉のコンフィ	鶏むね肉1枚、にんにく1カケ、ローリエ1枚、タイム3本、オリーブオイル（200cc～300cc）								○		
114	162	鶏肉	鶏むね肉のチキンナゲット	鶏むね肉1枚、卵1/2個、小麦粉、にんにく、揚げ油、片栗粉								○		鶏ガラスープの素
115	228	鶏肉	サラダチキン	鶏むね肉1枚、レモン汁、すりおろしにんにく1カケ分	お好みのハーブ（タイム、バジ）							○		
116	70	鶏肉	塩ダレチキン	鶏もも肉300～400g、白ネギ1本、万能ねぎ、レモン汁大さじ1、鶏ガラスープの素、ハチミツ、片栗粉			○					○		
117	128	鶏肉	鶏チャーシューの山わさびのつけ	鶏むね肉1枚、ワサビ、青じそ、片栗粉		○	○		○			○		
118	130	鶏肉	鶏むね肉とエリンギのキムチ炒め	鶏むね肉1枚、エリンギ2本、にら1/2束、白菜キムチ100g、小麦粉、ゴマ油		○								
119	2	魚貝	きのご香る鱈じゃがベーコン	鱈の切り身3切れ、ベーコン3枚、ジャガイモ2個、キノコ2種計2パック	パセリ									バター
120	14	魚貝	鱈のハーブパン粉焼き	真鱈、パセリやバジルなどの乾燥ハーブ、粉チーズ、牛乳、パン粉	レモン							○		
121	169	魚貝	白身魚のみそマヨ焼き	白身魚2切れ、白みそ		○		○						マヨネーズ
122	7	魚貝	鮭のちゃんちゃん焼き	生鮭の切り身2切れ、キャベツの葉大2枚、もやし1/2袋、ホールコーン50g（缶）			○	○	○		○	○		

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
140		魚貝	魚のフライ	お好みの魚、小麦粉、パン粉、揚げ油								○	
141	103	魚貝	キャベツとえびのマヨ炒め	キャベツ1/4個、えび8尾、マヨネーズ			○					○	
142	108	魚貝	春の豆たっぷりえびマヨ	スナップエンドウ8個、そら豆15粒、グリーンピース1/2カップ、さやいんげん4本、えび8尾、生クリーム、にんにく1かけ、片栗粉	豆板醤		○						マヨネーズ、ケチャップ
143	-	魚貝	えびマヨ	えび8尾、生クリーム、にんにく1かけ、片栗粉	豆板醤		○						マヨネーズ、ケチャップ
144	-	魚貝	えびのガーリックバター	えび8尾、にんにく1かけ、バター、片栗粉									
145	51	魚貝	えびの天ぷら	えび6～8尾、小麦粉、卵									
146	52	魚貝	えびと野菜のかき揚げ	小えび4～8尾、小麦粉、卵									
147	164	魚貝	アボガドとえびのクリームマヨグラタン	玉ねぎ1/8個、えび3尾、アボガド1個（皮付き）、バター、にんにく、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	白ワイン（酒で可）								オープンカトースター要
148	214	魚貝	冷凍カキのしぐれ煮	冷凍カキ大14個、ショウガ			○	○		○			
151	104	豆腐	キャベツと豆腐のチャンプルー	キャベツ1/4個、木綿豆腐1/2丁、豚バラ薄切り肉100g、卵1個、だしの素、削り節				○			○	○	
152	125	豆腐	炒り豆腐	木綿豆腐1丁、人参1/2本、しいたけ2枚、万能ねぎ2本、卵2個			○	○	○	○	○		
153	284	豆腐	豆腐とカニカマの卵とじ	絹ごし豆腐2丁、卵2個、カニカマ4本、万能ねぎ、片栗粉			○	○	○			○	
154	122	豆腐	豆腐と長いものチーズ焼き	木綿豆腐200g、長いも150g、卵、めんつゆ、スライスチーズ、海苔									
155	113	豆腐	麻婆豆腐	豆腐3/4丁、豚挽き肉100g、にんにく・ショウガ1かけ、長ネギ1/2本、豆板醤、甜麺醬、片栗粉、ゴマ油	紹興酒（酒で可）		○	○		○			○
156	123	豆腐	豆腐にふんわり卵あんかけ	絹ごし豆腐1丁、卵1個、かにかま1本、片栗粉			○	○	○	○	○		
157	234	豆腐	豆腐とオクラの梅風味煮	豆腐1丁、鶏ささみ3カラ本、オクラ6本、梅干し1個			○	○	○				だし
158	23	豆腐	厚揚げのあんかけ	絹ごし豆腐1丁、ほうれん草1束、鶏ガラスープの素、片栗粉	紹興酒		○	○		○			

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）								
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他	
159	13	豆腐	まいたけと厚揚げのネギマヨ焼き	まいたけ1パック、ベーコン100g（ブロック）、厚揚げ100g、長ネギ1/4本										マヨネーズ
160	209	豆腐	厚揚げとナスのピリ辛麻婆炒め	豚挽き肉200g、厚揚げ1枚、ナス3個、にんにく1片、ショウガ1片、片栗粉		○	○		○			○		豆板醤、オイスターソース
161	192	豆腐	厚揚げのポン酢	厚揚げ100g、万能ねぎ0.5わ										ポン酢
162	269	豆腐	かぶと厚揚げとホタテのオイスターソース煮	かぶ2個、厚揚げ1/2枚（100g）、ポイルホタテ100g、片栗粉、ゴマ油		○	○		○			○		オイスターソース
164	199	豆腐	高野豆腐の梅肉巻	高野豆腐2枚、豚バラ肉6枚、梅干し2個、小松菜1/2束、片栗粉		○	○	○	○			○		
165	24	豆腐	高野豆腐の肉詰め	高野豆腐2枚、エビ4尾、鶏ひき肉150g、干しいたけ1枚、人参3センチ、片栗粉		○	○	○	○	○				▲1品
166	148	副菜	玉ねぎのとろとろ蒸し	玉ねぎ2個										ポン酢
167	254	副菜	玉ねぎの梅おかかあえ	玉ねぎ1個、うめぼし、削り節										
168	5	副菜	青菜ときのこの中華あえ	青菜（小松菜、豆苗等）1/2わ、キノコ1/2パック、にんにく1/2かけ、ゴマ油		○								オイスターソース
169		副菜	小松菜と薄揚げのさっと煮	小松菜0.5わ、薄揚げ0.5枚		○		○						
170	256	副菜	小松菜とベーコンの煮びたし	小松菜1/2束、ベーコン2枚		○	○	○						だし
171	259	副菜	小松菜のにんにく炒め	小松菜1/2束、にんにく			○					○		鶏ガラスープの素
172		副菜	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草0.5束、すりごま		○			○					
173		副菜	茹でほうれん草	ほうれん草1/わ										
174	98	副菜	春菊のチヂミ	春菊1袋、小麦粉、片栗粉					○					ポン酢
175	131	副菜	春菊の納豆サラダ	春菊1/2わ、ネギ1/3本、納豆（ひきわり）50g、サラダ油		○			○					酢
176	285	副菜	春菊のしらすサラダ	春菊1/2わ、しらす干し30g、オリーブオイル大さじ1/2								○		

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）								
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他	
177	105	副菜	キャベツのごまマヨあえ	キャベツ1/4個、マヨネーズ、すりごま					○					酢
178	141	副菜	春キャベツとベーコンのさつと煮	春キャベツ1/4個、ベーコン4枚、オリーブオイル								○		
179	156	副菜	かたまりキャベツのじっくりソテー	キャベツ1/4個、にんにく									○	
181	155	副菜	キャベツと柑橘のサラダ	春キャベツ1/4個、柑橘1個	きび砂糖				○				○	酢
182	273	副菜	無限しらすキャベツ	キャベツ1/4玉、しらす30g、ゴマ油大さじ1、すりごま大さじ2									○	
183	295	副菜	納豆キャベツサラダ	キャベツ1/8個、納豆1パック、マヨネーズ、めんつゆ、鰹節、海苔										
184	186	副菜	じゃこナッツレタス	レタス1個、ちりめんじゃこ30g、好みのナッツ80g、ゴマ油			○						○	
185	278	副菜	白菜ステーキ シーザーズ風	白菜1/8k株、ベーコン2枚、にんにく、マヨネーズ、プレーンヨーグルト大さじ2、粉チーズ、オリーブオイル									○	
186	36	副菜	発酵白菜	白菜1/2玉、塩24g、保存袋										3~5日要
187	38	副菜	発酵白菜のクリーム煮	発酵白菜1/8玉分、ロースハム2枚、牛乳1/4カップ、生クリーム1/2カップ、パルメザンチーズ、バケット									○	サラダ油
188	151	副菜	白菜の浅漬け	白菜1/8カット、ほんだし					○				○	
189	216	副菜	にらだれ（冷ややっこやそうめんのお供に）	にら1/2~1束、すりごま、ゴマ油			○		○					酢
190		副菜	無限ピーマン	ピーマン6~8個			○		○	○				
191	185	副菜	ピーマンの丸ごと煮びたし	ピーマン5~6個、にぼし5g、ゴマ油	薄口しょうゆ		○							
192	25	副菜	エリンギの醤油炒め	エリンギ1.5パック、にんにく1かけ、オリーブオイル			○							
193	21	副菜	なめ茸	えのき大2束（400g）			○		○	○				
194	193	副菜	しいたけのうま煮	しいたけ6個			○		○	○				

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
195	257	副菜	しいたけのみそマヨ焼き	生シイタケ4個、マヨネーズ							○		
196	44	副菜	トマトのマリネ	トマト2個、オリーブオイル					○			○	
197	43	副菜	トマたま炒め	卵4個、トマト1個、片栗粉				○				○	オイスターソース
198	198	副菜	トマトのパン粉焼き	トマト2個、オリーブオイル、パン粉、粉チーズ、パセリ、にんにく1かけ								○	トースター要
199	75	副菜	もやしとちくわのナムル	もやし0.5袋、ちくわ小2本、すりごま、にんにく0.5かけ、ゴマ油				○				○	酢
200	206	副菜	ズッキーニのチヂミ	ズッキーニ1本、薄力粉、ピザ用チーズ、卵1個								○	マヨネーズ
201	237	副菜	ズッキーニのみそマヨ炒め	ズッキーニ1本							○	○	マヨネーズ
202		副菜	ズッキーニのソテー	ズッキーニ								○	
203		副菜	焼きなす	なす3本	鯉節、ポン酢	○							
204	268	副菜	なすのマリネ	なす2本、玉ねぎ30g、人参（きゅうりでも可）1/2本、オリーブオイル	ハチミツ							○	酢
205	236	副菜	なすの中華合え	なす2本、ハム2枚、いりごま、ゴマ油				○			○		酢
206	147	副菜	なす揚げびたし（夏野菜でも）	なす3本、ショウガ1かけ、揚げ油				○		○	○		
207	89	副菜	野菜の重ね煮	玉ねぎ1個、キノコ1パック、葉物1束、人参1本、大根10cm								○	
208	92	副菜	重ね煮と青菜のポン酢あえ	重ね煮50g、青菜（小松菜等）0.5わ、ごま	ナッツ								ポン酢
209	93	副菜	重ね煮とマカロニのケチャップ炒め	重ね煮50g、マカロニ、ツナ缶0.5缶、にんにく1かけ、オリーブオイル	バジル								ケチャップ
210		副菜	重ね煮入り卵焼き	重ね煮30g、卵3個				○					
211	91	副菜	切り干し大根と重ね煮のサラダ	重ね煮50g、切り干し大根（乾）10g、キュウリ0.5本、ツナ缶0.5缶、ゴマ油				○					酢

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
263		汁物	野菜コンソメスープ	玉ねぎ1/2個、人参1/3本、ブロッコリー1/4房、トマト1/2個、ベーコン2枚、オリーブオイル								○	コンソメ
264	187	汁物	人参とろとろ中華スープ	人参1/2本、玉ねぎ1/2個、ショウガ1カケ、片栗粉、卵1個、ゴマ油	炒りごま、万能ねぎ							○	鶏がらスープの素
265	137	汁物	はまぐりと卵豆腐のお吸い物	ハマグリ4個、卵豆腐2個、三つ葉		○	○					○	
266	240	汁物	とうもろこしとスペアリブのスープ	とうもろこし1本、豚スペアリブ4本	ラー油	○	○		○			○	
267	248	汁物	レンコンの白いスープ	レンコン250g、ショウガ、豆腐半丁			○					○	鶏がらスープの素
268	258	汁物	しいたけの酸辣湯風	生シイタケ3個、ネギ1/4本、片栗粉	ラー油	○	○					○	鶏がらスープの素
269	190	汁物	コーンポタージュスープ（ミキサー要）	クリームコーン缶1缶、玉ねぎ1/2個、牛乳、バター、生クリーム	パセリ							○	
270	191	汁物	かぼちゃポタージュスープ（ミキサー要）	かぼちゃ1/4個、玉ねぎ1/2個、牛乳、生クリーム	パセリ							○	
271	241	汁物	なすとアボガドのポタージュ（ミキサー要）	なす2個、アボガド1個、オリーブオイル	クリームチーズ							○	ミキサー要
272	4	その他	トッピングが楽しい絶品中華がゆ	米1合、ショウガ1カケ、チンゲン菜1株、鶏ガラスープの素、トッピング（フライドオニオン、チャシュー、ザーサイなど）	ねぎ、ゴマ油								鶏ガラスープの素
273	127	その他	簡単おこわ	切り餅1個、米1.5合、人参、油揚げ、ひじき等		○		○					
274	290	その他	にんじんチキンピラフ	米2合、人参小1本、玉ねぎ1/4個、鶏ひき肉150g、片栗粉、バター15g	ローリエ1枚							○	
275	221	その他	シンガポールチキンライス	米2合、鶏もも肉1枚、しょうが、ネギ1本、レタス、きゅうり、	レモン、スイートチリソース、香菜	○	○						甜面醬、ナンプラー
276	26	その他	だし巻卵	出汁、卵3個	薄口しょうゆ	○			○				
277	247	その他	だし巻卵サンド	食パン（8枚切り）2枚、卵3個、アルミホイル、マヨネーズ、牛乳					○				だし
278	94	その他	ケーキサレ（甘くないバ温度ケーキ）（オープン要）	小麦粉100g、ベーキングパウダー、卵2個、牛乳、オリーブオイル、チーズ50g、ベーコン3枚、玉ねぎ1/2子、ブロッコリー1個									
279	30	その他	バナナフレンチトースト	食パン6枚切り2枚、卵2個、バナナ1本、牛乳、バター					○				オープン要 ▲1品

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）							
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他
280	219	その他	塩バターかぼちゃのスコーン	塩バターかぼちゃ150g、バター40g、粉チーズ大さじ5、牛乳50g、レーズン60g、薄力粉220g、ベーキングパウダー小さじ2								○	
281	207	その他	ミックスベリーのスコーン	冷凍ミックスベリー100g、ホットケーキミックス200g、絹ごし豆腐100g					○				
282	124	その他	ハムとチーズのお豆腐蒸しパン	絹ごし豆腐150g、ホットケーキミックス150g、牛乳150ml、ハム2枚、ピザ用チーズ、オリーブオイル	パセリ								
283	294	その他	お米の蒸しパン	3時間以上浸水させた米120g、牛乳90g、ベーキングパウダー小さじ1					○			○	
284	201	その他	オートミール蒸しパン	オートミール60g、アーモンドミルク120g（牛乳でも可）、卵1個、ハチミツ5g、ベーキングパウダー6g					○				
285	200	その他	オートミールでチーズナン	オートミール80g、ベーキングパウダー小さじ1、ハチミツ5g、チーズ40g、油									
286	215	その他	オートミールでトルティーヤ	オートミール30g、卵1個	レタス、サラダチキン、マヨネーズがあればすぐ食べれます。								
287	132	その他	オートミールピザ	オートミール50g、小麦粉、オリーブオイル、好みの具、ケチャップ、ピザ用チーズ	マシュマロ、チョコ、ジャム等でも								
288	135	その他	オートミールチョコバナナバー	バナナ1本、オートミール80g、ココアパウダー大さじ1、はちみつ大さじ2									オーブンかトースター要
289	157	その他	オートミールクッキー	オートミール80g、ハチミツ大さじ2、バター20g									オーブンかトースター要
290	77	その他	レモンカード（パンのお供）	レモン（無農薬）2個、卵2個、無塩バター					○				▲1品
291	78	その他	大学芋	さつまいも1本	黒ゴマ	○		○	○				酢
292	79	その他	チーズ風味のバーニャカウダソース	クリームチーズ100g、アンチョビ（ファイル）5枚、にんにく1かけ、牛乳1/4カップ、オリーブオイル								○	
293	101	その他	エッグベネディクト、オランダィーズソース	イングリッシュマフィン2個、卵4個、マヨネーズ、バター、レモン汁								○	酢
294	168	その他	ヨーグルトでレアチーズケーキ	1晩水切りヨーグルト500g、バター大さじ3、ビスケット100g、粉ゼラチン、生クリーム1カップ、レモン汁	ブルーベリージャム								
295	171	その他	おからパンケーキ	小麦粉100g、ベーキングパウダー6g、おから100g、卵1個、牛乳100ml、バター50g					○				
296	271	その他	わかめしゃぶしゃぶ鍋	わかめ（塩蔵）50g、豆腐1丁、豚ロース薄切り肉150g、水菜1束、大根1/2本、ポン酢	レモン	○	○					○	

NO.	レシピブックNO.	カテゴリー	メニュー	主な材料（2人分）		調味料（必ず必要）								
				絶対必要	なくてもOK	醤油	酒	みりん	砂糖	だし	みそ	塩・コショウ	その他	
297	34	その他	塩麴のれんこん鍋	豚しゃぶしゃぶ肉150～200g、れんこん400g、ほうれん草1束、だし汁2カップ、塩麴大さじ2	ゆずコショウ									ポン酢
298	37	その他	発酵白菜ときのこの鍋	発酵白菜1/8玉分、しいたけ3枚、エリンギ1パック、しめじ1パック、だし汁3カップ	ゆず、七味唐辛子		○					○		