

メニュー表（材料は2人分です）

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		
1	牛肉	牛肉と小松菜のあんかけ	牛切り落とし200g、小松菜1束、長ネギ10cm、ショウガ、にんにく、片栗粉	紹興酒（酒で可）	○	○								鶏ガラスープの素、オイスターソース
2	牛肉	チャプチェ風炒め	牛肉キリ落とし150g、人参1/3本、まいたけ1パック、ニラ1束、ゴマ油、にんにくとショウガ1カケ、片栗	唐辛子輪切り、白いりごま	○							○		オイスターソース
3	牛肉	牛肉入りトマたま炒め	牛肉200g、卵4個、トマト2個、片栗粉			○						○		オイスターソース
4	牛肉	肉豆腐	豆腐1丁、牛薄切り肉200～300g、長ネギ1本		○	○	○	○	○					
5	牛肉	牛肉サラダ（4人分）	牛肉もも薄切り200g、白ごま、ゴマ油、糸こんにゃく200g、人参1/3本、キュウリ1.5本		○			○						
6	牛肉	牛丼	牛肉200g、玉ねぎ1/2個		○	○	○	○						
7	牛肉	カレーライス	牛肉300g（豚、鶏でも可）、ジャガイモ2個、人参1本、玉ねぎ1個、カレールー	鶏肉、豚肉でも可										
8	牛肉	ハンバーグ	合いびき肉300g、卵1/2個、玉ねぎ1/2個、パン粉、牛乳				○					○		ケチャップ、ウスターソース
9	牛肉	ロールキャベツ	合いびき肉300g、キャベツの葉大6枚、玉ねぎ0.5個	ジャガイモ、人参								○		コンソメ
10	牛肉	ミートボール	玉ねぎ1/4個、パン粉、牛乳、合いびき肉200g			○	○							ケチャップ、ウスターソース、コンソメ
11	牛肉	チンジャオロースー	牛切り落とし肉（豚でもOK）200g、ピーマン4個、タケノコ水煮100g、片栗粉	タケノコ	○	○		○				○		オイスターソース
12	牛肉	牛すじと大根の煮込み	牛すじ肉250g、大根1/2本、こんにゃく1枚、ネギ	一味唐辛子	○	○		○						だし
13	牛肉	牛肉とまいたけの豆乳クリーム煮	牛小間切れ肉150g、まいたけ1パック、玉ねぎ1/2個、にんにく、調整豆乳（牛乳可）、小麦粉、にんにく		○	○						○		コンソメ
14	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		○	○	○			○			
15	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
16	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

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	豚肉	白菜と春雨の炒め物	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
18	豚肉	白菜豚肉ロール	白菜の葉8枚、豚肉スライス8枚、小麦粉									○		コンソメ
19	豚肉	エリンギの肉巻き	エリンギ1.5パック、豚薄切り肉6枚		○	○	○							
20	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
21	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		○	○	○	○						
22	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		○			○			○			
23	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		○		○							
24	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	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	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			○		○			○	○		
27	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		○	○	○	○						
28	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	豚肉	長いもと豚小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		○		○							
30	豚肉	豚バラ肉の角煮風	豚バラ塊肉400g、ショウガ1カケ		○	○		○						
31	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			○						○		
32	豚肉	厚切りポークとゆで卵のアドボ風	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
33	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			○						○		

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	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	○	○		○				○	
35	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
36	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		○		○						
37	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
38	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
39	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		○	○	○			○		
40	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
41	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		○	○	○	○					
42	豚肉	たっぶ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
43	鶏肉	鶏モモ肉とキャベツのトマト煮込み	鶏モモ肉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
44	鶏肉	レモン照り焼きチキン	鶏モモ肉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	○		○						
45	鶏肉	鶏の照り焼き	鶏もも肉2枚、片栗粉、サラダ油		○	○	○	○				○	
46	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
47	鶏肉	鶏の甘辛酢煮	手羽元6本（or鶏モモ肉2枚）、ショウガとにんにく1カケ		○	○	○	○					酢
48	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		○							○	
49	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		○	○	○	○					
50	鶏肉	鶏肉とインゲンの塩バター煮	鶏モモ肉2枚、さやいんげん150g、バター20g			○						○	

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	
51	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		○	○	○	○	○		○		
52	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			○					○		
53	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	
54	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）		○		○			○		
55	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	
56	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	
57	鶏肉	親子丼	鶏もも肉200g、玉ねぎ1/2個、卵4個	三つ葉	○		○	○	○				
58	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								○		
59	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	
60	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	
61	鶏肉	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		○	○							
62	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）								○		
63	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	
64	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	
65	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							○		
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
67	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		○		○				○		

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	
68	鶏肉	ふろふき玉ねぎ	玉ねぎ2個、鶏ひき肉50g			○	○				○		
69	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	○		○	○					
70	鶏肉	砂肝ボン酢	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									ボン酢
71	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
72	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	スダチカレモン								○	ウスターソース
73	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						○			○	
74	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									○	
75	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）									○	
76	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								○	
77	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		○	○	○	○				○	
78	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
79	魚貝	きのこ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
80	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								○	
81	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
82	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）			○	○	○			○	○	
83	魚貝	鮭とトマトの洋風焼きびたし	甘塩鮭切り身2切れ、玉ねぎ1/2個、ミニトマト10個									○	酢、小麦粉、オリーブオイル
84	魚貝	鮭の照り焼き	甘塩鮭2枚、サラダ油		○	○		○					

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	
85	魚貝	鮭と春キャベツの南蛮炒め	生鮭の切り身2切れ、春キャベツ3枚、玉ねぎ1/2個、小麦粉		○		○					○	酢
86	魚貝	サバの味噌煮	生サバ2枚、ショウガ2カケ		○	○	○	○			○		
87	魚貝	サバのおろし煮	生サバ2切れ、ネギ、大根10cm、小麦粉		○	○	○						
88	魚貝	サバの塩焼きヨーグルトソース添え	生サバ、プレーンヨーグルト1カップ、キュウリ2/3本、にんにく1カケ									○	
89	魚貝	サバの竜田揚げ	サバの切り身1尾、ショウガ、片栗粉、揚げ油		○	○							
90	魚貝	ブリ大根	大根350g～400g、ブリ（カマ、切り身）350～400g、ショウガ2カケ		○	○	○	○					
91	魚貝	カレイの煮つけ	カレイ2切れ、ショウガ1カケ		○	○	○	○					
92	魚貝	魚（カジキマグロなど）のマリネソテー	魚の切り身2枚、にんにく、お好みのハーブ、（プチ）トマト、玉ねぎ、レモン汁、オリーブオイル									○	
93	魚貝	魚のフライ	お好みの魚、小麦粉、パン粉、揚げ油									○	
94	魚貝	あじの薬味ソースがけ	あじ2尾、ネギ1/2本、ショウガ1/2カケ、にんにく1/2カケ、オリーブオイル		○			○					酢
95	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			○						○	
96	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、さいいんげん4本、えび8尾、生クリーム、にんにく1カケ、片栗粉	豆板醤		○							マヨネーズ、ケチャップ
97	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
98	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
99	豆腐	厚揚げのポン酢	厚揚げ100g、万能ねぎ0.5わ										ポン酢
100	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）、ボイルホタテ100g、片栗粉、ゴマ油		○	○		○				○	オイスターソース
101	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カケ、長ネギ1/2本、豆板醤、甜麵醬、片栗粉、ゴマ油	紹興酒（酒で可）	○	○		○				○	

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	
102	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		○	○	○	○	○				
103	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
104	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		○	○	○	○	○				
105	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		○	○	○	○				○	
106	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		○	○	○	○	○				
107	副菜	玉ねぎのとろとろ蒸し	玉ねぎ2個										ポン酢
108	副菜	玉ねぎの梅おかかあえ	玉ねぎ1個、うめぼし、削り節										
109	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カケ、ゴマ油		○								オイスターソース
110	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		○		○						
111	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
112	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
113	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カケ、オリーブオイル		○								
114	副菜	しいたけのうま煮	しいたけ6個		○		○	○					
115	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								○		
116	副菜	トマトのマリネ	トマト2個、オリーブオイル					○				○	
117	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
118	副菜	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草0.5束、すりごま		○			○					

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	
119	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カケ、ゴマ油		○							○	酢
120	副菜	春菊の子チミ	春菊1袋、小麦粉、片栗粉						○				ポン酢
121	副菜	ズッキーニの子チミ	ズッキーニ1本、薄力粉、ピザ用チーズ、卵1個									○	マヨネーズ
122	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
123	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									○	
124	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
125	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カケ、オリーブオイル	バジル									ケチャップ
126	副菜	重ね煮入り卵焼き	重ね煮30g、卵3個		○								
127	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
128	副菜	オクラとめかぶのあえもの	オクラ5本、めかぶ（味なし）80g、ショウガ1カケ		○				○				酢
129	副菜	ごぼうのから揚げ	ごぼう1本、片栗粉、揚げ油、にんにく1カケ、		○				○				
130	副菜	デリ風ごぼうサラダ	ごぼう1本（150g）、人参1/3本、ブロッコリースプラウト、ツナ缶小1缶、コーン50g、すりごま、マヨネーズ		○				○			○	酢
131	副菜	酢れんこん	レンコン小3～4節（400g）	赤唐辛子					○			○	酢
132	副菜	ブロッコリーのタリアータ	ブロッコリー1/2房、小麦粉、片栗粉、にんにく1/2カケ、卵1個、揚げ油									○	
133	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
134	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									○	
135	副菜	キュウリとわかめの酢の物	キュウリ1本、カットわかめ3グラム						○			○	酢

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	
136	副菜	菜の花のおひたし	菜の花1束			○		○		○		○	
137	副菜	ねぎのだしマリネ（4人分）	ねぎの白い部分3本分			○	○	○	○	○			酢
138	副菜	焼きなす	なす3本	鯉節、ポン酢		○							
139	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
140	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
141	副菜	なす揚げびたし（夏野菜でも）	なす3本、ショウガ1カケ、揚げ油			○		○	○				
142	副菜	長芋とカニカマの胡麻あえ	長いも4cm（150g）、カニカマ6本、大葉2枚、すりごま			○							
143	副菜	長いもの青のりバター焼き	長いも150g（5cmくらい）、バター、片栗粉、青のり									○	
144	副菜	長いもの磯辺焼き	長いも150g（6cmくらい）、焼きのり、サラダ油			○		○					
145	副菜	わかめしょうが炒め	乾燥わかめ大さじ4、ショウガ1カケ、ゴマ油			○							
146	副菜	わかめとツナの青じそサラダ	わかめ150g、ツナ缶1個、大葉3枚、ごま			○							
147	副菜	アスパラとソーセージのさっと煮	アスパラガス6本、ソーセージ4本、バター									○	
148	副菜	春キャベツとベーコンのさっと煮	春キャベツ1/4個、ベーコン4枚、オリーブオイル									○	
149	副菜	かぼちゃの煮物	かぼちゃ大1/4個			○	○	○	○				
150	副菜	塩バタかぼちゃ	かぼちゃ1/2個、バター20g				○		○			○	
151	副菜	白菜の浅漬け	白菜1/8カット、ほんだし						○			○	
152	副菜	大根（かぶ）の漬物	大根200g、						○			○	酢

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
153	副菜	ピクルス	キュウリ	ローリエ1枚				○			○	酢
154	副菜	パプリカの和風ピクルス	パプリカ1個、鰹節			○		○	○			酢、オイスターソース
155	副菜	にんじんステーキ	人参、にんにく、オリーブオイル								○	
156	副菜	にんじんの明太チーズディップ	にんじん小1本、クリームチーズ40g、辛子明太子（たらこ可）2cm（10g）									
157	副菜	大根もち	大根7cm、ベーコン2枚、干しいたけ3枚、片栗粉、ネギ10cm	干しエビ								鶏がらスープの素、ポン酢
158	副菜	カフェ風サラダ	じゃがいも2個、きゅうり1本、卵1個、ツナ缶、にんにく、レモン汁	エビ、アボガト、							○	マヨネーズ、ケチャップ
159	副菜	ポテトサラダ	ジャガイモ2個、キュウリ1/2本、卵1個、玉ねぎ1/4個、ハム2枚	コーン							○	マヨネーズ
160	副菜	ジャガイモのガレット	ジャガイモ3個、片栗粉、ピザ用チーズ								○	
161	副菜	きんぴら	ごぼう（orじゃがいも or さつまいも or人参）	ごま（黒ゴマ）	○	○	○	○				
162	副菜	ズッキーニのソテー	ズッキーニ								○	
163	副菜	春雨サラダ	春雨、きゅうり1本、ハム、もやし、人参、ごま、ゴマ油	もやし、人参、ご	○			○				酢
164	副菜	ほろほろ茹でブロッコリー	ブロッコリー1/2房								○	
165	副菜	茹でほうれん草	ほうれん草1/わ									
166	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
167	副菜	フライドポテト	じゃがいも、揚げ油								○	
168	副菜	柿とクレソンのサラダ	クレソン1パック（豆苗でもOK）、柿1個、オリーブオイル	お好みのナッツ あらびき黒コショ							○	酢
169	汁物	みそ汁	お好みの具材						○	○		

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	
170	汁物	トン汁	豚バラ肉100g、豆腐半丁、大根5cm、ネギ1/2本、人参1/3本、ゴマ油	里芋		○	○			○	○	○	
171	汁物	粕汁	酒粕、人参、大根、ネギ	豚バラ肉、キノコ		○	○				○		
172	汁物	韓国風冷や汁	ニラ1/2～1束、すりごま、ゴマ油なす2個、ゆでだこ120g、韓国のり、ショウガ	一味唐辛子							○		酢
173	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
174	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かけ、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
175	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	○	○			○			○	
176	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
177	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
178	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								○	
179	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								○	
180	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	○	○						○	
181	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
182	その他	シンガポールチキンライス	米2合、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
183	その他	ケーキサレ（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										
184	その他	オートミールラップ	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。								○	
185	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						○				
186	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						○				