

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	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		○	○	○				○		
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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		○	○	○							

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	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
18	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			○						○	
19	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			○		○					
20	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
21	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									○	
22	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				○					○	○
23	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
24	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			○	○	○	○				
25	豚肉	豚バラ肉の角煮風	豚バラ塊肉400g、ショウガ1カケ			○	○						
26	豚肉	豚ブロック肉と大根の煮物	豚ブロック肉（スベアリブ可）300～400g、大根300～400g、ショウガ1カケ				○					○	
27	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、ローリエとパクチー		○						○	酢
28	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（酒で			○					○	牛乳、オリーブオイル、小麦粉
29	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（ピーマンでも可）		○		○					
30	鶏肉	鶏のさっぱり煮	鶏モモ肉2枚、ショウガとにんにく1カケ			○	○	○	○				酢
31	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				○					○	
32	鶏肉	鶏モモ肉の治部煮	鶏モモ肉1～2枚、人参1/4本、しいたけ2枚、小松菜2株、片栗粉			○	○	○	○	○		○	
33	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、万能ねぎ3本				○					○	

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	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
35	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）			○	○				○	
36	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
37	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
38	鶏肉	親子丼	鶏もも肉200g、玉ねぎ1/2個、卵4個	三つ葉	○		○	○	○				
39	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									○	
40	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
41	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
42	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		○	○							
43	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								○	
44	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
45	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		○		○				○		
46	鶏肉	ふろふき玉ねぎ	玉ねぎ2個、鶏ひき肉50g				○	○			○		
47	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
48	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
49	鶏肉	鶏肉のソースフライ	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
50	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					○					ボン酢

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	
51	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									○	
52	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）									○	
53	鶏肉	ささみとえのきのショウガ焼き											
54	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
55	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								○	
56	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
57	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）				○	○	○			○	○
58	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
59	魚貝	鮭の照り焼き	甘塩鮭2枚、サラダ油			○	○		○				
60	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
61	魚貝	サバの味噌煮	生サバ2枚、ショウガ2カケ			○	○	○	○			○	
62	魚貝	サバのおろし煮	生サバ2切れ、ネギ、大根10cm、小麦粉			○	○	○					
63	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									○	
64	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			○	○	○	○				
65	魚貝	カレイの煮つけ	カレイ2切れ、ショウガ1カケ			○	○	○	○				
66	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
67	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				○					○	

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	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カケ、片栗粉	豆板醤		○								マヨネーズ、ケチャップ
69	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
70	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
71	豆腐	厚揚げのポン酢	厚揚げ100g、万能ねぎ0.5わ											ポン酢
72	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、甜麺醬、片栗粉、ゴマ油	紹興酒（酒で可）	○	○		○				○		
73	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		○	○	○	○	○					
74	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		○	○	○	○	○					
75	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		○	○	○	○				○		
76	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		○	○	○	○	○					
77	副菜	玉ねぎのとろとろ蒸し	玉ねぎ2個											ポン酢
78	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
79	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		○		○							
80	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		○									
81	副菜	しいたけのうま煮	しいたけ6個		○		○	○						
82	副菜	トマトのマリネ	トマト2個、オリーブオイル					○				○		
83	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
84	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	
85	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
86	副菜	春菊のチヂミ	春菊1袋、小麦粉、片栗粉					○					ポン酢
87	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
88	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									○	
89	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
90	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
91	副菜	重ね煮入り卵焼き	重ね煮30g、卵3個		○								
92	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
93	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
94	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、		○			○					
95	副菜	酢れんこん	レンコン小3～4節（400g）	赤唐辛子				○				○	酢
96	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									○	
97	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
98	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
99	副菜	菜の花のおひたし	菜の花1束		○		○		○			○	
100	副菜	ねぎのだしマリネ（4人分）	ねぎの白い部分3本分		○	○	○	○	○				酢
101	副菜	なすの煮びたし	なす3本、ショウガ1カケ、揚げ油		○		○	○					

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		
102	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		○									
103	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		○									
104	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		○									
105	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									○		
106	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									○		
107	副菜	かぼちゃの煮物	かぼちゃ大1/4個		○	○	○	○						
108	副菜	白菜の浅漬け	白菜1/8カット、ほんだし					○				○		
109	副菜	大根（かぶ）の漬物	大根200g、					○				○	酢	
110	副菜	ピクルス	キュウリ	ローリエ1枚				○				○	酢	
111	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	
112	副菜	にんじんステーキ	人参、にんにく、オリーブオイル									○		
113	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	
114	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	
115	副菜	ほろほろ茹でブロッコリー	ブロッコリー1/2房									○		
116	副菜	茹でほうれん草	ほうれん草1/わ											
117	汁物	みそ汁	お好みの具材						○	○				
118	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		○	○		○	○	○			

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	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
120	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
121	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								○	
122	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								○	
123	その他	ケーキサレ（オーブン要）	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										
124	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						○				
125	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						○				