

## No. 1 鶏肉のカレーマリネ

材料名	4人分	作り方
鶏肉(角切り) 酒 塩 こしょう でん粉 揚げ油 たまねぎ にんじん ピーマン 酢 さとう 塩 カレー粉	360g 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 適宜 適宜 中1/3個 中1/5本 1/2個 大さじ2・1/3 大さじ2 小さじ1/2 少々	たまねぎ...スライスして水にさらす にんじん・ピーマン...せん切り 鶏肉に、酒・塩・こしょうで下味をつける。 の鶏肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。 たまねぎ・にんじん・ピーマンと酢・さとう・塩・カレー粉をまぜあわせ、マリネ液をつくる。 揚げた鶏肉を とまぜあわせる。

## No. 2 焼きとり風

材料名	4人分	作り方
鶏肉(角切り) しょうが しょうゆ 酒 でん粉 揚げ油 ねぎ しょうゆ さとう 本みりん 水	360g 1かけ 大さじ1 大さじ1/2 適宜 適宜 小1本 大さじ2 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1・1/2	しょうが...すりおろす ねぎ...小口切り 鶏肉に、しょうが・しょうゆ・酒で下味をつける。 の鶏肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。 しょうゆ・さとう・本みりん・水を煮立てたれをつくり、揚げた鶏肉とねぎをまぜあわせる。

## No.3 スパイシーチキン

材料名	4人分	作り方
鶏肉(角切り) レモンのしぼり汁 塩 カレー粉 ガーリック チリパウダー パプリカ でん粉 揚げ油	360g 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1 少々 少々 少々 適宜 適宜	鶏肉にレモンのしぼり汁・塩・カレー粉・ガーリック・チリパウダー・パプリカで下味をつける。 の鶏肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。

## No.4 豚肉のアーモンドソースかけ

材料名	4人分	作り方
豚肉(角切り) しょうが しょうゆ でん粉 揚げ油 スライスアーモンド トマトケチャップ ウスターソース さとう	360g 1かけ 大さじ1 適宜 適宜 8g 大さじ2・1/2 大さじ1・1/4 小さじ2	しょうが...すりおろす スライスアーモンド...から炒りする 豚肉に、しょうが・しょうゆで下味をつける。 の豚肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。 トマトケチャップ・ウスターソース・さとうを煮立てソースをつくり、揚げた豚肉とアーモンドをませあわせる。  * 豚肉を鶏肉にかえてもよい。

## No.5 豚レバーの揚げ煮

材料名	4人分	作り方
〔豚レバー でん粉 揚げ油 しょうゆ さとう 本みりん 水 白いりごま	240g 適宜 適宜 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ2・1/2 小さじ1	豚レバーは血抜きをし、ポイルをして一口大に切る。 のレバーにでん粉をまぶして、油で揚げる。 しょうゆ・さとう・本みりん・水を煮立て、たれをつくり、揚げたレバーをまぜあわせ、白いりごまを入れる。

## No.6 さわらの南蛮酢

材料名	4人分	作り方
〔さわら でん粉 揚げ油 酢 しょうゆ さとう 白いりごま	300g(4切れ) 適宜 適宜 大さじ2・1/2 大さじ2弱 大さじ2・1/2 小さじ1	さわらにでん粉をまぶして、油で揚げる。 〔内の調味料を煮立てたれを作る。揚げたさわらに のたれをかける。

## No.7 いわしのかば焼き

材料名	4人分	作り方
いわし 塩 でん粉 揚げ油 しょうゆ さとう 本みりん でん粉 水 白いりごま	180g(4尾) 少々 適宜 適宜 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1・1/2 小さじ1・1/2	いわしはひらいて骨を取り、塩で下味をつける。 のいわしにでん粉をまぶして、油で揚げる。 [内の調味料を煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけ、白いりごまを入れる。 揚げたいわしに のたれをからめる。

## No.8 えびのチリソース煮

材料名	4人分	作り方
えび でん粉 揚げ油 グリーンピース 豆板醤(トウバンジャン) サラダ油 トマトケチャップ さとう しょうが	360g 適宜 適宜 30g 少々 少々 1/2カップ 大さじ1・1/2 1かけ	グリーンピース...ボイル しょうが...みじん切り えびにでん粉をまぶして、油で揚げる。 サラダ油を熱し、しょうがを炒め豆板醤・トマトケチャップ・さとうを加えて煮立てる。 に揚げたえび・グリーンピースをまぜあわせる。

## No.9 カレイのおろし煮

材料名	4人分	作り方
〔カレイ 塩 でん粉 揚げ油 だいこん だし昆布 しょうゆ 本みりん 七味唐辛子 水	360g(4切れ) 小さじ1/2 適宜 適宜 80g 1.6g 大さじ2 大さじ2 少々 1/2カップ	だいこん...すりおろす カレイに塩で下味をつける。 のカレイにでん粉をまぶして、油で揚げる。 だし昆布でだしをとり、調味料とのだいこんを入れて、ひと煮立ちさせてたれをつくる。 揚げたカレイに のたれをかける。

## No.10 さばのみそがらめ

材料名	4人分	作り方
〔さば しょうゆ 酒 しょうが でん粉 揚げ油 赤みそ さとう 本みりん 水 白いりごま	300g 大さじ1/2 大さじ1/2 1かけ 適宜 適宜 大さじ1・1/2 大さじ1 大さじ1/2 1/3カップ 大さじ1	しょうが...すりおろす さばは角切りにして、しょうゆ・酒・しょうがで下味をつける。 のさばにでん粉をまぶして、油で揚げる。 〔内の調味料を煮立てたれをつくり、揚げたさばをまぜあわせ、白いりごまを入れる。

## No. 11 ホキの磯辺揚げ

材料名	4人分	作り方
〔ホキ 塩 小麦粉 卵 青のり粉 水 揚げ油	300g(4切れ) 小さじ1/2 1/3カップ 1/2個 少々 適宜 適宜	ホキに塩で下味をつける。 〔内の調味料で衣をつくり、の ホキにつけて油で揚げる。  *他の白身魚でもよい。

## No. 12 お好み揚げ

材料名	4人分	作り方
いか かえりいりこ キャベツ にんじん 〔小麦粉 卵 青のり粉 塩 こしょう 水 揚げ油	60g 20g 3枚 中1/3本 1カップ 1個 0.8g 小さじ1/5 少々 適宜 適宜	いか...小さめの角切り キャベツ・にんじん...みじん切り 衣を作り、材料をまぜあわせ、油で 揚げる。  *お好みソースをかけて食べる。

## No.13 大学いも

材料名	4人分	作り方
さつまいも 揚げ油 水あめ さとう しょうゆ 塩 酢 水 黒いりごま	中2個 適宜 大さじ1 大さじ1・1/2 大さじ1/2 小さじ1/5 小さじ1/5 1/4カップ 小さじ1/2	さつまいも...乱切りにして水にさらす [ 内の調味料を煮立て、たれをつくる。 のさつまいもの水をきり、油で揚げる。 揚げたさつまいもが熱いうちに のたれをかけて、黒いりごまをふる。

## No.14 フライビーンズ

材料名	4人分	作り方
[ 大豆 でん粉 揚げ油 さとう 塩	1/2カップ 適宜 適宜 大さじ1 少々	大豆は前日から水につけておく。 の大豆の水をきり、でん粉をまぶして油で揚げる。 揚げた大豆にさとう・塩をまぶす。

## No. 15 豆腐の中華スープ煮

材料名	4人分	作り方
豚肉(スライス) 〔えび 酒 豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 〔サラダ油 にんにく 中華スープの素 しょうゆ さとう 塩 こしょう ごま油 でん粉 水	60g 60g 小さじ1/2 1丁 中2/3個 中1/3本 小1本 中2個 少々 1片 8g 大さじ1/2 小さじ1強 少々 少々 小さじ1 大さじ1弱 2・1/2カップ	豚肉... 3~4cmに切る えび... 酒につける 豆腐・たまねぎ... 角切り にんじん... いちょう切り ねぎ... 小口切り 干しいたけ... もどしてせん切り にんにく... みじん切り サラダ油を熱し、にんにくと豚肉を炒め、豆腐・ねぎ以外の材料を入れてさらに炒め、水を入れて煮る。 材料が煮えたら調味し、豆腐を入れて煮る。 ごま油・ねぎ・水溶きでん粉を入れて仕上げる。  * しいたけのもどし汁を使ってもよい。

## No. 16 切り干し大根の煮付け

材料名	4人分	作り方
さつまあげ 切り干しだいこん にんじん さやいんげん サラダ油 しょうゆ さとう 酒 水	1枚 30g 中1/5本 8本 少々 大さじ2 大さじ1・1/2 大さじ1/2 適宜	さつまあげ... 短冊切り 切り干しだいこん... よく洗いもどす にんじん... せん切り さやいんげん... 小口切り サラダ油を熱し、切り干しだいこん・にんじんをよく炒めて、水を入れて煮る。 材料がやわらかくなったら調味し、さつまあげ・さやいんげんを入れて煮含める。

## No. 17 生揚げの中華煮

材料名	4人分	作り方
生揚げ 豚肉（スライス） たまねぎ にんじん ねぎ ごま油 しょうが にんにく 豆板醤（トウバンジャン） しょうゆ 中みそ 本みりん さとう でん粉 白いりごま 水	2・1/2枚 90g 中1個 中2/3本 小1本 小さじ2 1かけ 1片 少々 大さじ2・1/3 大さじ1・1/3 大さじ1 小さじ2 小さじ1強 大さじ1 1・1/4カップ	生揚げ...角切り 豚肉...3～4cmに切る たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り ねぎ...小口切り しょうが・にんにく...みじん切り ごま油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒め、豚肉を入れてよく炒める。 たまねぎ・にんじんを加えて炒め、水を入れて煮る。 調味料・生揚げを入れて煮て、ねぎを加え、水溶きでん粉でとろみをつける。

## No. 18 鶏手羽肉と大根の煮物

材料名	4人分	作り方
鶏手羽（中肉） 生あげ 板こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん しょうゆ さとう 酒 塩 水	180g 1枚 1/2枚 1/4本 1/2本 16本 大さじ2・1/2 大さじ2 大さじ1 小さじ1/5 1カップ	鶏手羽肉...ボイルして、油抜きする 生あげ...角切り 板こんにゃく...あく抜きをして、色紙切り さやいんげん...2～3cmに切り、ボイル 調味料・水を煮立て、材料を入れて煮含める。 仕上げにさやいんげんを入れる。  * 鶏手羽肉を豚肉にかえてもよい

## No. 19 肉じゃが

材料名	4人分	作り方
牛肉（スライス） じゃがいも 糸こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん サラダ油 しょうゆ さとう 酒 水	150g 小6個 120g 中1個 中2/3本 16本 少々 大さじ3 大さじ1・1/2 大さじ1/2 1/2カップ	牛肉...3～4cmに切る じゃがいも・たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り 糸こんにゃく...あく抜きをして、 適当な長さに切る サラダ油を熱し、材料を加えて炒 め、水を入れる。 調味料を入れて煮含め、仕上げにさ やいんげんを入れる。

## No. 20 ひじきの炒め煮

材料名	4人分	作り方
鶏肉（スライス） さつまあげ つきこんにゃく 干しひじき にんじん さやいんげん サラダ油 しょうゆ さとう 本みりん 水	60g 1/2枚 60g 12g 中1/3本 8本 少々 大さじ1・1/2 大さじ1強 大さじ1/2 適宜	さつまあげ...短冊切り つきこんにゃく...あく抜きをする 干しひじき...よく洗いもどす にんじん...せん切り さやいんげん...2～3cmに切り、ボ イル サラダ油を熱し、牛肉を炒めて、煮 えにくい材料から順に入れてさら に炒める。 調味料・水を入れて煮る。仕上げに さやいんげんを入れる。

## No. 21 うま煮

材料名	4人分	作り方
鶏肉(角切り) うずら卵(水煮) さつまあげ 生揚げ じゃがいも 板こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん しょうゆ さとう 本みりん 水	120g 8個 2枚 1枚 小4個 1/2枚 1/8本 中1本 15本 大さじ2・1/2 大さじ2 小さじ1・1/2 3/4カップ	さつまあげ...短冊切り 生揚げ・じゃがいも...角切り 板こんにゃく...あく抜きして、色紙切り だいこん・にんじん...いちょう切り さやいんげん...2~3cmに切り、オイル 水を沸騰させて、鶏肉を入れてあくを取り、材料を入れて煮含める。仕上げにさやいんげんを入れる。

## No. 22 みそおでん

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) うずら卵(水煮) さつまあげ さといも 板こんにゃく だいこん にんじん だし昆布 赤みそ さとう しょうゆ 本みりん 水	120g 8個 3枚 4個 1/2枚 1/4本 中1本 4g 大さじ3強 大さじ1・1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 2・2/3カップ	牛肉...3~4cmに切る さつまあげ...短冊切り さといも...一口大 板こんにゃく...あく抜きして、色紙切り だいこん・にんじん...いちょう切り だし昆布でだしをとり、牛肉を入れてあくを取る。 煮えにくい材料から入れて煮て、調味料を加えて煮含める。

## No. 23 スペアリブの香味煮

材料名	4人分	作り方
豚スペアリブ ねぎ しょうが にんにく しょうゆ さとう 酒 豆板醤(トウバンジャン) 粉山椒 水	480g 小1本 1かけ 1片 大さじ2 大さじ1・1/2 大さじ1強 少々 少々 4/5カップ	豚スペアリブは、一度ゆでて、あく抜きをする。 ねぎ...小口切り しょうが・にんにく...みじん切り 調味料・水を煮立て、豚スペアリブを入れて、じっくり煮込む。(1時間位)

## No. 24 ビーフシチュー

材料名	4人分	作り方
牛肉(角切り) じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース バター にんにく ドミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 削りチーズ 赤ワイン ビーフシチューの素 ビーフコンソメの素 塩 こしょう 水	120g 小4個 中1個 中1本 30g 小さじ2 1片 大さじ5・1/2 大さじ4・1/2 大さじ1・1/2 16g 大さじ1 24g 8g 小さじ1/5 少々 3・1/4カップ	じゃがいも・たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り にんにく...おろす グリーンピース...ボイル バターを熱し、にんにくと牛肉を炒める。煮えにくい野菜から順に加えていき、水を入れて煮る。 野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ、仕上げにグリーンピースを入れる。

## No. 25 牛肉と野菜のスープ煮

材料名	4人分	作り方
牛肉（角切り） じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメの素 塩 こしょう 水	180g 小5個 中1個 3枚 中1本 少々 大さじ2/3 小さじ2/3 少々 2・1/2カップ	じゃがいも・たまねぎ・キャベツ... 角切り にんじん...いちょう切り パセリ...みじん切り 水を沸騰させて、牛肉を入れてあく を取る。 野菜を入れてやわらかくなったら、 調味料を入れる。仕上げにパセリを 入れる。

## No. 26 ポークビーンズ

材料名	4人分	作り方
豚肉（スライス） 大豆（水煮） じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 〔サラダ油 にんにく トマトケチャップ ウスターソース さとう スープの素 こしょう 水	120g 180g 小4個 中1個 中1/2本 30g 少々 1片 大さじ4・1/2 大さじ1 大さじ1 8g 少々 2カップ	豚肉...3～4cmに切る じゃがいも・たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り グリンピース...ポイル にんにく...みじん切り サラダ油を熱し、にんにくと豚肉を 炒める。煮えにくい材料から順に入 れて炒め、水を入れて煮る。 大豆を加えて、さらに煮込み、材料 がやわらかくなったら調味し、仕上 げにグリンピースを入れる。

**No. 27 さつま汁**

材料名	4人分	作り方
豚肉（スライス） 豆腐 板こんにゃく さつまいも だいこん にんじん ねぎ 煮干し 中みそ 白みそ 水	120g 1/2丁 1/5枚 2/3本 1/8本 中1/2本 小1本 24g 大さじ4・1/2 大さじ1・1/2 4・1/2カップ	豚肉...3～4cmに切る 豆腐...角切り 板こんにゃく...あく抜きして色紙切り さつまいも...角切り だいこん・にんじん...いちょう切り ねぎ...小口切り 煮干しでだしをとり、豚肉を入れてあくを取る。 煮えにくい材料から順に入れて、材料がやわらかくなったら、みそを溶かし入れて、仕上げにねぎを入れる。

**No. 28 のっぺい汁**

材料名	4人分	作り方
鶏肉（スライス） 豆腐 さといも 板こんにゃく だいこん にんじん 干ししいたけ ねぎ 煮干し しょうゆ 酒 塩 でん粉 水	60g 1/2丁 2個 1/5枚 1/8枚 中1/2本 中2枚 小1本 24g 大さじ1・1/2 大さじ1/2 小さじ1 大さじ1/2 4カップ	豆腐...角切り さといも...一口大 板こんにゃく...あく抜きして、色紙切り だいこん・にんじん...いちょう切り 干ししいたけ...もどしてせん切り ねぎ...小口切り 煮干しでだしをとり、鶏肉を入れてあくを取る。 さといも・板こんにゃく・だいこん・にんじん・干ししいたけを加えて、煮えたら調味する。 豆腐を入れて、水溶きでん粉でとろみをつける。 仕上げにねぎを入れる。

## No. 29 中華風コーンスープ

材料名	4人分	作り方
卵 クリームコーン(缶) たまねぎ にんじん ねぎ サラダ油 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう でん粉 水	3個 180g 中1個 中1/5本 小1本 少々 小さじ1・1/2 小さじ2 小さじ1/2 少々 大さじ1/2 3・1/2カップ	卵...割りほぐす たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り サラダ油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。 材料が煮えたら、クリームコーンを入れて調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。 卵を流し入れ、仕上げにねぎを入れる。

## No. 30 鶏団子汁

材料名	4人分	作り方
鶏肉(ミンチ) 卵 ねぎ しょうが でん粉 しょうゆ 酒 塩 豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ 煮干し 中みそ 白みそ 水	200g 1/2個 小1/2本 1かけ 小さじ3 小さじ1・1/2 小さじ1 少々 1/2丁 中1/2個 中1/2本 小1本 24g 大さじ4・1/2 大さじ1・1/2 4・1/2カップ	ねぎ(だんご用)...細かい小口切り しょうが...みじん切り 豆腐...角切り たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り 鶏肉は[内の材料と調味料とで、よく練り合わせておく。 煮干しでだしをとり、野菜を入れて煮る。鶏だんごを落とし入れあくをていねいに取る。 火が通ったら豆腐を入れ、みそを溶かし入れて、仕上げにねぎを入れる。

## No. 31 甘酢あえ

材料名	4人分 (g)	作り方
きゅうり にんじん (乾)わかめ ちりめん 酢 さとう しょうゆ	2本 中1/5本 4g 18g 大さじ1・1/3 大さじ1・1/2 小さじ1強	きゅうり...輪切りして、下塩 にんじん...せん切りにしてボイル (乾)わかめ...もどす [ 内の調味料をあわせ、材料とあえる。

## No. 32 ごまあえ

材料名	4人分	作り方
ちくわ ほうれんそう キャベツ にんじん 白いりごま しょうゆ さとう	1/2本 10株 3枚 中1/5本 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 小さじ1	ちくわ...輪切り ほうれんそう...ボイルして2~3 cmに切る キャベツ・にんじん...せん切りにし てボイル 白いりごま...半すりにする しょうゆ・さとう・白いりごまを材 料とまぜあわせる。

## No. 33 ピーナッツあえ

材料名	4人分	作り方
ちくわ ほうれんそう キャベツ にんじん ピーナッツバター しょうゆ さとう 粉末ピーナッツ	1/2本 10株 2枚 中1/5本 小さじ2 大さじ2 小さじ2 大さじ1・1/2	ちくわ...輪切り ほうれんそう...ボイルして2~3cmに切る キャベツ・にんじん...せん切りにしてボイル [内の調味料と粉末ピーナッツを材料とまぜあわせる。]

## No. 34 スイートポテトサラダ

材料名	4人分	作り方
ロースハム じゃがいも さつまいも きゅうり にんじん たまねぎ マヨネーズ 酢 さとう 塩 こしょう 洋がらし	60g 小2個 1/2本 1本 中1/3本 1/10個 大さじ5 小さじ1 小さじ1 少々 少々 少々	ロースハム...短冊切り じゃがいも・さつまいも...角切りにしてボイル きゅうり...輪切りにして、下塩 にんじん...せん切りにして、ボイル たまねぎ...みじん切りにして、水にさらす 洋がらし...ぬるま湯で溶く [内の調味料をあわせ、材料とあえる。]

**No. 35** 和風サラダ

材料名	4人分	作り方
ロースハム きゅうり だいこん にんじん マヨネーズ しょうゆ こしょう 白いりごま	60g 1・1/2本 120g 中1/5本 大さじ3・1/2 小さじ1 少々 大さじ2	ロースハム...短冊切り きゅうり...輪切りにして、下塩 だいこん・にんじん...せん切りにして、下塩 白いりごま...半すりにする [内の調味料と材料をまぜあわせて、仕上げに白いりごまをふりかける。

**No. 36** ばんさんす

材料名	4人分	作り方
ロースハム 卵 塩 サラダ油 はるさめ きゅうり 酢 さとう しょうゆ サラダ油 ごま油 洋がらし	60g 2個 少々 少々 18g 1本 大さじ1・2/3 大さじ1強 小さじ1・1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1/4	ロースハム...短冊切り 卵...炒り卵にする はるさめ...もどして、適当な長さに切る きゅうり...輪切りにして、下塩 洋がらし...ぬるま湯で溶く [内の調味料をあわせ、材料とあえる。

## No. 37 バンバンジー

材料名	4人分	作り方
鶏肉(ささみ) 酒 塩 こしょう くらげ はるさめ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 芝麻醬(チ-マ-ジャン) さとう 白いりごま	60g 大さじ1/2 少々 少々 30g 30g 1・1/2本 中1/5本 大さじ2 大さじ2・1/2 小さじ1 大さじ1 小さじ1・1/3	くらげ...もどして2~3cmに切る はるさめ...もどして適当な長さに切る きゅうり...せん切りにして、下塩 にんじん...せん切りにして、ポイル 白いりごま...半すりにする 鶏肉に、酒・塩・こしょうで下味をつけて蒸し、細かくさく。 [ 内の調味料と材料をまぜあわせて、仕上げに白いりごまをふりかける。

## No. 38 ほうれんそうのサラダ

材料名	4人分	作り方
焼豚 ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが しょうゆ さとう 酢 ごま油	60g 10株 1本 中1/5本 1かけ 小さじ2 大さじ1弱 大さじ1/2 小さじ1	焼豚...短冊切り ほうれんそう...ポイルして2~3cmに切る きゅうり...輪切りにして、下塩 にんじん...せん切りにして、ポイル しょうが...すりおろして絞る [ 内の調味料で材料をあえる。

## No. 39 チーズポテト

材料名	4人分	作り方
プロセスチーズ じゃがいも パセリ 塩 こしょう	30g 小6個 少々 少々 少々	プロセスチーズ... 5mm角に切る。 じゃがいも...角切りにして、ボイル パセリ...みじん切り じゃがいもとチーズを混ぜ合わせて調味し、パセリを加えて仕上げる。

## No. 40 和風スパゲティ

材料名	4人分	作り方
〔スパゲティ 塩 サラダ油 牛肉(細切り) 塩 こしょう たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ サラダ油 コンソメスープの素 しょうゆ 塩 こしょう きざみ焼のり	180g 適宜 少々 120g 少々 少々 中1個 小12株 中1/2本 1パック 少々 8g 大さじ1/2 小さじ1/5 少々 6g	スパゲティ...塩ゆでにして、サラダ油をまぶす たまねぎ・にんじん...せん切り ほうれんそう...ボイルして2~3cmに切る。 しめじ...小房に分ける サラダ油を熱し、牛肉を塩・こしょうとともに炒める。 野菜を加えさらに炒めて、調味する。 ゆでたスパゲティとほうれんそうを加えて、仕上げる。 きざみのりをふりかけて食べる。

## No. 41 イタリアンスパゲティ

材料名	4人分	作り方
スパゲティ 塩 サラダ油 牛肉（細切り） 豚肉（細切り） たまねぎ にんじん マッシュルーム（缶） ピーマン サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース トマトペースト 塩 こしょう	180g 適宜 少々 90g 90g 中1・1/2個 中1本 30g 2個 少々 大さじ5・1/2 大さじ1 大さじ1 小さじ4/5 少々	スパゲティ...塩ゆでにして、サラダ油をまぶす たまねぎ・にんじん・ピーマン...せん切り サラダ油を熱し、牛肉・豚肉を入れて炒め、野菜を入れてさらに炒め、調味料を入れる。 ゆでたスパゲティを入れて炒めて、仕上げにピーマンを入れる。

## No. 42 かやくうどん

材料名	4人分	作り方
うどん 牛肉（スライス） 卵 かまぼこ 油あげ たまねぎ にんじん ねぎ 煮干し しょうゆ 酒 塩 水	360g 90g 2個 30g 1/2枚 中1/2個 中1/2本 小1本 24g 大さじ2・1/2 大さじ1/2 小さじ2/3 4・1/2カップ	牛肉...3～4cmに切る 卵...割りほぐす かまぼこ...短冊切り たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り 油あげ...油抜きして、短冊切り 煮干しでだしをとっておく。 だしを沸騰させ、ねぎ以外の材料と調味料を入れて煮る。仕上げにうどん・ねぎを入れる。

## No. 43 炒めビーフン

材料名	4人分	作り方
ビーフン 豚肉（スライス） えび いか 酒 たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ サラダ油 中華スープの素 しょうゆ さとう 塩 こしょう ごま油	120g 60g 90g 90g 大さじ1 中1個 4枚 中1本 60g 3g 小1本 少々 小さじ1 大さじ2 小さじ1 小さじ3/5 少々 小さじ1	ビーフン...もどす 豚肉...3～4cmに切る えび...酒につける いか...短冊切りにして、酒につける たまねぎ・キャベツ・にんじん...せん切り きくらげ...もどしてせん切り ねぎ...小口切り サラダ油を熱し、豚肉・えび・いかを入れて炒め、野菜を入れ、調味料を入れる。 もどしたビーフンを入れて炒め、仕上げに、ごま油・ねぎを入れる。

## No. 44 みそラーメン

材料名	4人分	作り方
中華そば 豚肉（スライス） たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ 赤みそ 中華スープの素 しょうゆ ごま油 こしょう 白いりごま 水	300g 90g 中1/2個 中1/2本 90g 30g 1/2本 大さじ4・1/2 8g 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 大さじ2 4・1/2カップ	たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り 水を沸騰させ、豚肉を入れて、あくを取る。野菜を加えて煮る。 もやしを加えて調味し、中華そばを入れ、仕上げにねぎ・白いりごま・ごま油を入れる。

## No. 45 焼きそば

材料名	4人分	作り方
中華そば 豚肉（スライス） 卵 塩 サラダ油 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ サラダ油 お好みソース ウスターソース 煮干し粉 塩 こしょう	300g 120g 2個 少々 少々 4枚 中1/2 中1本 90g 小1本 少々 大さじ6 大さじ2 5g 小さじ1/2 少々	中華そば...ほぐしておく 豚肉...3～4cmに切る 卵...塩を加えて炒り卵にする キャベツ・たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り サラダ油を熱し、豚肉を炒め、煮干し粉をふり入れる。さらに、煮えにくい材料から加えて炒め、調味する。 中華そばを加えて炒め、仕上げにねぎ・炒り卵を入れる。

## No. 46 いり卵豆腐

材料名	4人分	作り方
牛肉（細切り） 卵 豆腐 油あげ たまねぎ にんじん グリンピース サラダ油 スープストック しょうゆ さとう	60g 2個 1・1/2丁 1/2枚 中1個 中1/2本 30g 少々 8g 大さじ2 大さじ1	卵...割りほぐす 豆腐...角切り 油あげ...油抜きして、短冊切り たまねぎ...角切り にんじん...せん切り グリンピース...ボイル サラダ油を熱し、牛肉を炒め、たまねぎ・にんじん・油あげを加えて、さらに炒める。 豆腐を入れ、グリンピースと調味料を加え、卵を入れて仕上げる。

## No. 47 カレー豆腐

材料名	4人分	作り方
豚肉(細切り) 豆腐 たまねぎ にんじん グリーンピース 〔しょうが サラダ油 カレールウ しょうゆ さとう 酒 水	120g 1・1/2丁 中1・1/4個 中1/2本 30g 1かけ 少々 40g 大さじ2・1/2 大さじ1 大さじ1/2 1カップ	豆腐...角切り たまねぎ・にんじん・...あらみじん切り グリーンピース...ボイル しょうが...みじん切り サラダ油を熱し、しょうが・豚肉を炒め野菜を入れさらに炒める。水を入れて煮て、材料がやわらかくなったら豆腐を入れ、調味料を入れる。仕上げにグリーンピースを入れる。

## No. 48 麻婆豆腐

材料名	4人分	作り方
牛肉(ミンチ) 豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ 〔ごま油 しょうが 豆板醤(トウジャン) 中みそ しょうゆ さとう 酒 中華スープの素 でん粉 水	90g 1・1/2丁 中1・1/4個 中1/2本 小1本 少々 1かけ 少々 大さじ1・2/3 大さじ2 大さじ1・1/2 大さじ1/2 4g 大さじ1 1/2カップ	豆腐...角切り たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り しょうが...みじん切り ごま油を熱し、しょうが・豆板醤を炒め、牛肉を入れる。たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒め、水を入れて煮る。 材料がやわらかくなったら調味し、豆腐を入れ、ねぎと水溶きでん粉を加えて仕上げる。

## No. 49

## 小松菜のオイスターソース炒め

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) 酒 さとう 酢 小松菜 にんじん ごま油 にんにく オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	120g 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2 4株 中1/5本 小さじ1 1片 大さじ1・1/2 小さじ2/3 小さじ1/5 少々	牛肉は3～4cmに切り、[内の調味料で、下味をつけておく。 小松菜...ポイルして、2～3cmに切る にんじん...せん切り にんにく...みじん切り ごま油を熱し、にんにくを入れて、牛肉をよく炒める。にんじんを炒め、小松菜も加えて炒め、調味する。

## No. 50

## きんぴら

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) さつまあげ ごぼう にんじん さやいんげん サラダ油 しょうゆ さとう 本みりん 七味唐辛子 白いりごま	60g 1枚 1/2本 中1/5本 8本 少々 大さじ2 小さじ1強 小さじ1 少々 小さじ1/2	牛肉...3～4cmに切る さつまあげ...短冊切り ごぼう...ささがき にんじん...せん切り さやいんげん...2cmに切る サラダ油を熱し、牛肉を炒め、さやいんげん以外の材料を入れて炒め、調味する。仕上げにさやいんげんを入れる。

**No. 51** 三色ソテー

材料名	4人分	作り方
ウイナ-ソーセージ ほうれんそう ホールコーン（缶） サラダ油 塩 こしょう	90g 10株 90g 少々 少々 少々	ウイナ-ソーセージ... 1 ~ 2 cm に切る ほうれんそう...ボイルして、2 ~ 3 cmに切る サラダ油を熱し、ウイナ-ソーセ ージと野菜を炒め、調味する。

**No. 52** 親子丼

材料名	4人分	作り方
鶏肉（スライス） 卵 たまねぎ にんじん ねぎ だし昆布 かつお節 しょうゆ さとう 本みりん 酒 塩 水	150g 4個 中1個 中1/2本 小1本 8g 4g 大さじ3・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2 2・1/2カップ	卵...割りほぐす。 たまねぎ・にんじん...せん切り ねぎ...小口切り だし昆布・かつお節でだしをとり、 鶏肉を入れて煮、あくを取る。 たまねぎ・にんじんを入れて、やわ らかくなったら調味料を入れ、卵を 流し入れる。仕上げにねぎを入れる。

## No. 53

## 中華丼

材料名	4人分	作り方
豚肉(スライス) えび いか 酒 うずら卵(水煮) 白菜 たまねぎ にんじん さやえんどう きくらげ しょうが サラダ油 しょうゆ 酒 中華スープの素 塩 こしょう ごま油 でん粉 水	120g 90g 90g 大さじ1 12個 3枚 中1/2個 中1/3本 15さや 3g 1かけ 少々 大さじ2弱 大さじ1/2 6g 小さじ1/6 少々 小さじ1 大さじ1 1・1/4カップ	豚肉...3~4cmに切る えび...酒につける いか...短冊切りにして、酒につける 白菜...短冊切り たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り さやえんどう...ボイル きくらげ...もどしてせん切り しょうが...みじん切り サラダ油を熱し、しょうがとともに豚肉を炒める。えび・いかを加え、煮えにくい順に野菜を入れて炒め水を加えて煮る。 調味し、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げにさやえんどう・ごま油を加える。

## No. 54

## そばろごはん

材料名	4人分	作り方
まぐろ油漬け にんじん 干しいたけ しょうが サラダ油 しょうゆ さとう 酒 卵 塩 サラダ油 グリンピース	180g 中1/3本 2枚 1かけ 少々 大さじ2弱 大さじ1・1/2 大さじ1 4個 少々 少々 60g	まぐろ油漬...油をきる にんじん・しょうが...みじん切り 干しいたけ...もどしてみじん切り 卵...塩を加えて、いり卵にする グリンピース...ボイル サラダ油を熱し、しょうがとともに煮えにくい材料から順に加えて炒め、調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。 のいり卵・グリンピースを入れてまぜあわせる。

## No.55 ビビンバ

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) 卵 塩 サラダ油 もやし ぜんまい(水煮) にんじん キムチ ほうれんそう サラダ油 しょうが にんにく しょうゆ さとう 酢 七味とうがらし ごま油 白いりごま	180g 2個 少々 少々 120g 30g 中1/4本 60g 小3株 少々 1かけ 1片 大さじ2・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1/2 少々 小さじ1/3 大さじ1・1/2	牛肉...細切り 卵...塩を加えて、炒り卵にする。 もやし...ボイル ぜんまい...2~3cmに切る にんじん...せん切り ほうれんそう...ボイルして、2~3cmに切る しょうが・にんにく...みじん切り キムチ...1cmに切り、かるく汁気をきる [ 内の調味料を合わせておく。サラダ油を熱し、しょうが・にんにくを入れ、牛肉を炒める。煮えにくい野菜から加えて炒め、火が通ったら合わせた調味料を入れ、炒り卵・ほうれんそう・白いりごまを加えて仕上げる。 * ごはんの上に、具をかけ、まぜて食べる。

## No.56 ドライカレーライス

材料名	4人分	作り方
牛肉(ミンチ) 豚肉(ミンチ) たまねぎ にんじん グリンピース レーズン サラダ油 にんにく トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	120g 120g 中2個 中1/2本 30g 18g 少々 1片 大さじ2 大さじ3 小さじ2・1/2 小さじ1 少々	たまねぎ・にんじん...みじん切り グリンピース...ボイル レーズン...小口切り にんにく...みじん切り サラダ油を熱し、にんにくを入れて、牛肉・豚肉を炒める。カレー粉・たまねぎ・にんじん・レーズンを入れてさらに炒める。 材料に火がとおったら、調味料を入れて仕上げにグリンピースを入れる。

## No. 57 ハヤシライス

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) グリンピース トマトケチャップ ハヤシルウ 削りチーズ 赤ワイン バター にんにく スープの素 ウスターソース しょうゆ 水	180g 中2個 中1本 30g 30g 1/2カップ 100g 12g 大さじ1 小さじ2 1片 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 3カップ	牛肉... 3 ~ 4cm に切る たまねぎ・にんじん...せん切り マッシュルーム...缶から出し、汁気を切る グリンピース...ボイル にんにく...みじん切り バターを熱し、にんにくを入れてたまねぎをよく炒める。牛肉を加えてさらに炒め、にんじんを加え水を入れて煮る。 材料がやわらかくなったら、調味料・チーズを入れて、仕上げにグリンピースを入れる。

## No. 58 ビーフカレーライス

材料名	4人分	作り方
牛肉(スライス) 赤ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース サラダ油 にんにく カレールウ 削りチーズ トマトケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉 こしょう マサラ 水	180g 小さじ1/2 小5個 中1個 中1本 30g 少々 1片 100g 30g 大さじ1・1/2 大さじ1 小さじ1/5 小さじ1/2 少々 少々 3カップ	牛肉... 3 ~ 4cm に切り、赤ワインにつける じゃがいも・たまねぎ...角切り にんじん...いちょう切り グリンピース...ボイル にんにく...みじん切り サラダ油を熱し、にんにくを入れて牛肉を炒める。煮えにくい材料から順に入れてさらに炒め、水を入れて煮る。 材料がやわらかくなったら、調味料・チーズを入れて、仕上げにグリンピースを入れる。

**No. 59 たこめし**

材料名	4人分	作り方
しょうゆごはん 米 しょうゆ だし汁 たこ ごぼう みつば しょうゆ さとう 酒 だし汁	2カップ 大さじ2 2カップ弱 240g 中1/2本 30g 大さじ1・1/3 大さじ1弱 大さじ1/2 1/4カップ	しょうゆごはんを炊いておく。 たこ...厚めにスライスし、さっとボイル ごぼう...ささがき みつば...2~3cmに切りボイル 調味料を煮立て、たこを煮る。ごぼうを加え煮、仕上げにみつばを入れる。  *しょうゆごはんの上に具をのせて食べる。

**No. 60 ミートバーガー**

材料名	4人分	作り方
丸型パン 牛肉(ミンチ) たまねぎ にんじん グリーンピース サラダ油 ビーフコンソメの素 トマトケチャップ 赤ワイン さとう 塩 洋辛子 こしょう パン粉 水 スライスチーズ	4個 180g 中2・1/2個 中1/3本 30g 少々 4g 大さじ2・1/2 大さじ1/2 小さじ1強 小さじ1/2 少々 少々 大さじ1 大さじ3 4枚	丸型パン...横に切れ目を入れる。 たまねぎ・にんじん...みじん切り グリーンピース...ボイル サラダ油を熱し、牛肉を炒め、たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒め、調味する。 パン粉を入れてまぜ、仕上げにグリーンピースを入れる。

## No.61 フルーツクリームあえ

材料名	4人分	作り方
みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) 栗甘露煮(瓶) バナナ 生クリーム さとう	120g 120g 120g 50g 中1本 100g 大さじ1/2	缶詰の果物は缶から出し、汁気をきっておく。 栗も瓶から出し汁気をきっておく。 パイナップル...いちょう切り 黄桃...角切り バナナ...輪切り バナナは、缶詰のシロップにつけてあく止めをして、汁気をきっておく。 生クリームに、さとうを入れて軽く泡立て、材料をあえる。

## No.62 フルーツクリームチーズあえ

材料名	4人分	作り方
みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご バナナ クリームチーズ シロップ	120g 120g 120g 中1/5個 中1本 160g 1/2カップ	缶詰の果物は缶から出し、汁気をきっておく。 パイナップル・りんご...いちょう切り 黄桃...角切り バナナ...輪切り りんご・バナナは、缶詰のシロップにつけてあく止めをして、汁気をきっておく。 クリームチーズは、シロップといっしょに攪拌して、のばしておく。 果物を、攪拌したクリームチーズであえる。

