

目 次

- ◆ぎょうざ・・・・・・・・・・・・・ 1
- ◆豆腐ハンバーグ・・・・・・・・・・・・・ 2
- ◆ほっかほっか蒸し・・・・・・・・・・・・・ 3
- ◆かじきとの焼き付け・・・・・・・・・・・・・ 4
- ◆蒲焼き・・・・・・・・・・・・・ 5

☆コラム 1

- ◆カレーピクルス・・・・・・・・・・・・・ 6

＊定番料理 1：酢ばす

- ◆根菜カレー煮・・・・・・・・・・・・・ 7
- ◆揚げだんご・・・・・・・・・・・・・ 8

☆コラム 2

- ◆ひじきサラダ・・・・・・・・・・・・・ 9

☆コラム 3

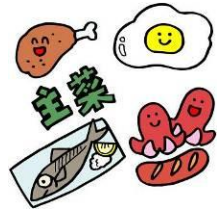
- ◆ちりめんガーリック・・・・・・・・・・・・・ 10

＊定番料理 2：きんぴら

- ◆すり流し汁・・・・・・・・・・・・・ 11

☆コラム 4

- ◆ケーキ・・・・・・・・・・・・・ 12



レシピの数値

栄養価は1人分

大きじは15CC、小さじは 5CC

☆☆☆ バランスのとれた食事とは？ ☆☆☆

主食：ごはん、パン、めん

主菜：魚・肉・卵・大豆製品

副菜：野菜・海藻・きのこ

のそろった食事です

