

レシピ

主菜

- ① あじつみれの玉ねぎサンドフライ 5
- ② キャベツたっぷりメンチカツ 6
- ③ 切り干し大根のつくね 7
- ④ なすの挟み焼き生姜風味だれ 8
- ⑤ 夏野菜と鯖のタンドリー風 9

副菜

- ① おからとアボカドのサラダ 10
- ② 玉ねぎと生ハムの洋風白和え 11
- ③ 人参唐揚げのヨーグルトソースかけ 12
- ④ 人参とシラタキのたらこ炒め 13
- ⑤ 麩ときゅうりの酢の物 14

デザート

- ① 枝豆クリームサンド 15
- ② ぶどう入り小倉寒天 16
- ③ 人参チーズケーキ 17

レシピ集の表記について

● 野菜使用量の目安として、次のマークで表記しています。



例) 野菜使用量が70gの場合

※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。1皿70g×5皿=350g

- 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200mlです。
- レシピは基本的に4人分ですが、一部6人分、8人分で表記しています。
- 電子レンジは600Wです。