

# もくじ

## 主食

いなみのまめっちごはん	1
キムチチャーハン	2
たこめし	3
ポパイピラフ	4
夏野菜カレー	5

## 主菜

さんまの松前煮	6
鶏肉のオレンジソース煮	7
いわしのアングレーズ	8
白身魚のゆず風味	9
鮭のマヨネーズ焼き	10
鶏肉のスタミナ焼き	11

## 副菜

里いもと豚肉の煮物	12
野菜のごま煮	13
ゆで干し大根のうま煮	14
チンジャオロースー	15
肉とじゃがいものきんぴら	16
ゴーヤのかき揚げ	17
きゅうりの中華漬け	18
切干し大根の酢の物	19
ツナみそドレッシングサラダ	20
野菜のゆず風味	21
りっちゃんサラダ	22
いもの子汁	23
トマトと卵のスープ	24
むらくも汁	25

## 食事の基本

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。



## 食事摂取基準について

この本の材料・つくり方の表示について

- ・小さじ1は5ml、大さじ1は15ml、1カップは200mlです。
- ・それぞれの野菜の下ごしらえは省略してあります。  
（「洗う」「皮をむく」「へたを取る」など）
- ・本書のレシピは、すべて4人分です。

