

目次

かんたん!おいしい! 朝食レシピ

お弁当

料理の基本〈よく使う食べものの重さ〉	2
料理の基本〈野菜の切り方〉〈油の温度の見分け方と揚げ物の適温〉	3
料理の基本〈計量カップ・スプーンによる重量表〉	4

赤の食品を 主にしたおかず

牛肉とにんじんのいためもの	6
牛肉ロール	6
牛肉ロールバリエーション	6
豚豚	7
豚カツ	7
豚肉のしょうがいため	7
豚肉のチーズロールフライ	8
チキンマリネ	8
とり肉の照煮	8
とりのから揚げ	9
とりレバーのカレー揚げ	9
とりレバーのしょうが煮	9
ハンバーグのケチャップ煮	10
ひき肉と豆腐のカップ焼き	11
いりこのぬかだき	11
いわしのしょうが煮	11
魚のたつた揚げ	12
いわしの梅煮	12
魚のホイル焼き	12
魚のみそ漬け焼き	13
鮭とコーンのマヨネーズ焼き	13
ちくわのいそべ揚げ	13
ツナの揚げギョーザ	14
えびのケチャップ煮	14
あさりのつくた煮	14
ほたての照焼	15
たこのから揚げ	15
たこのやわらか煮	15
卵のしょうゆ煮	16
卵のソース煮	16
卵焼き	17
卵焼きのバリエーション	17
スクランブルエッグ	18
スクランブルエッグのバリエーション	18
五目卵焼き	18
とり肉とアスパラガスのキッシュ風	19
ふくさ卵	19
ほうれんそうのココット	20
ミニかにたま	20
五目豆	21
大豆とミックスベジタブルのかき揚げ	21
大豆の昆布煮	21
ひじきのいため煮	22
豚肉と大豆のケチャップ煮	22
納豆のり巻き揚げ	22
凍豆腐の含め煮	23
ピーナッツみそ	23
枝豆のしょうゆ煮	23

黄の食品を 主にしたおかず

鮭ごはん	25
ごはんの具のバリエーション	25
たけのごはん	26
たきこみごはんのバリエーション	26
カレーチャーハン	27
チャーハンの具のバリエーション	27
じゃがいものチーズグラタン	28
ジャーマンポテト	28
肉とじゃがいもの含め煮	29
粉ふきいも	29
ポテトコロッケ	30
コロッケのバリエーション	30
ポテトサラダ	31
ポテトサラダのバリエーション	31
さつまいもとりんごの甘煮	32
さつまいもととり肉の甘酢あえ	32
さつまいものからめあえ	33
大学いも	33
フライドポテト	34
さといものみそ田楽	34
ふくめ煮	35
大和いものいそべ揚げ	35
バナナ入りむしパン	36
じゃがいものお焼き	36
おもちのピザ	37
フレンチトースト	37
マカロニあべかわ	37

緑の食品を 主にしたおかず

油あげと青菜のいため煮	39
おくらのおかかあえ	39
かぼちゃのサラダ	39
かぼちゃのそぼろ煮	40
かぼちゃのフライ	40
グリーンアスパラガスの梅肉あえ	40
さやいんげんのピリッいため	41
ししとうのおかかいため	41
たかな漬の油いため	42
ちんげん菜のソテー	42
菜の花のからししょうゆあえ	42
にんじんのからしマヨネーズあえ	43
にんじんのグラッセ	43
ちりめんピーマン	43
ブロッコリーとえびのカップ焼き	44

ほうれんそうのなたねあえ	44
ほうれんそうのピーナッツバターあえ	44
野菜のごまマヨネーズあえ	45
煮豆	45
ピクルス(甘酢漬け)	45
かぶの千枚漬け	46
ドレッシングキャベツ	46
ゆかりあえ	46
きゅうりの土佐漬け	47
中華きゅうり	47
拌三絲	47
きんぴらごぼう	48
きんぴらのバリエーション	48
筑前煮	49
野菜のかき揚げ	49
切り干しだいごんの即席漬け	50
切り干しだいごんの含め煮	50
だいごんの酢のもの	50
たけこのおかか煮	51
なすとトマトのチーズ焼き	51
なすのソテー	52
はくさいの浅漬け	52
もやしのカレーいため	52
スイートかぼちゃ	53
ほうれんそうのキッシュ	53
りんごのオーブントースター焼き	53

愛情たっぷり! お弁当

ごはんとおかずの割合	55
おにぎり	56
わかめふりかけ	57
三色ごはん	58
三色ごはんの具のバリエーション	58
もりつけのバリエーション	58
サンドイッチ	59
パンにぬるソース	59
中にはさむもの	59
ちょっとしたコツ	59
もりつけ方	60
変わりだねサンドイッチ	60
栄養素をおぎなうためのヒント	60