

かんたんのできるもう1品リスト

- |                        |          |              |
|------------------------|----------|--------------|
| 1 トマトそのまま              | 36 小松菜   | 71 ピーマン・パプリカ |
| 2 トマトカプレーゼ風            | 37       | 72           |
| 3 トマトとツナ和える            | 38       | 73 同上        |
| 4 トマトとコーン和える           | 39 同上    | 74 同上        |
| 5 トマトにチーズのせて焼く         | 40       | 75           |
| 6 きゅうりスティック            | 41 ほうれん草 | 76 いんげん      |
| 7 きゅうりたたいて塩とごま油        | 42       | 77           |
| 8 きゅうりもみサラダ(塩麴・しょうゆ麴)  | 43 同上    | 78 同上        |
| 9 きゅうり+コーン+トマトのサラダ     | 44       | 79           |
| 10 きゅうりとツナ和える          | 45       | 80           |
| 11 千切りキャベツ             | 46 チンゲン菜 | 81 かぼちゃ蒸す    |
| 12 キャベツもみサラダ(塩麴・しょうゆ麴) | 47       | 82 さつまいも蒸す   |
| 13 キャベツ炒め              | 48 同上    | 83 山芋焼く      |
| 14 キャベツとツナ和える          | 49       | 84 じゃがいも炒め   |
| 15 キャベツに塩とごま油和える       | 50       | 85 にんじんシリシリ  |
| 16 ブロッコリー蒸し            | 51 キャベツ  | 86 だいこんシリシリ  |
| 17 ブロッコリーごま和え          | 52       | 87 冷ややっこ     |
| 18 ブロッコリーおかか和え         | 53 同上    | 88 厚揚げ焼き     |
| 19 ブロッコリーナムル           | 54       | 89 枝豆        |
| 20 ブロッコリーとツナ           | 55       | 90 そら豆       |
| 21 もやし炒め               | 56 白菜    | 91 アスパラ炒め    |
| 22 もやしナムル              | 57       | 92 もずく酢      |
| 23 もやしごま和え             | 58 同上    | 93 れんこんきんぴら  |
| 24 もやしおかか和え            | 59       | 94 切干大根煮     |
| 25 もやし酢の物              | 60       | 95 レタス切る     |
| 26 カリフラワー              | 61 オクラ   | 96 水菜切る      |
| 27                     | 62       | 97           |
| 28 同上                  | 63 同上    | 98           |
| 29                     | 64       | 99           |
| 30                     | 65       | 100          |
| 31 スナップエンドウ            | 66 きのこと類 |              |
| 32                     | 67       |              |
| 33 同上                  | 68 同上    |              |
| 34                     | 69       |              |
| 35                     | 70       |              |

