

# MENU

※メニューの分量は2人前です

はじめに  
》 P.1

本書のポイント  
本書の使い方  
》 P.2 P.3

野菜の切り方  
》 P.6 P.7

料理のまめ知識  
》 P.8

1日目

2日目

3日目

第1週  
準備  
P.9

P.10  
とろとろオムライス  
取り分けて P.19 P.29 P.30 に  
ジュノベーゼポテトサラダ  
取り分けて  
P.19 P.20 P.34 P.55 に

P.14  
チンジャオロースー  
取り分けて P.27 に  
ホタテの豆乳茶碗蒸し

P.18  
簡単シチュー  
春キャベツのイタリアンサラダ  
ガーリックトースト&  
バジルトースト  
取り分けて P.39 に

第2週  
準備  
P.31

P.32  
鯛の香草焼き  
アラビアータ  
取り分けて P.49 に

P.36  
ごまだれ和風ハンバーグ  
取り分けて P.45 に  
にんじんのポタージュ

P.40  
白身魚と豆腐の香味蒸し  
ホタテとチンゲン菜の  
クリーム煮

第3週  
準備  
P.53

P.54  
鶏のジュノベーゼグリル  
取り分けて P.63 に  
鯛のカルパッチョ

P.58  
エスニックスペアリブ  
大豆と野菜のトマト煮込み  
取り分けて P.73 に

P.62  
チキン南蛮  
シーフードマカロニサラダ

第4週  
準備  
P.75

P.76  
牛肉と野菜のピリ辛和え  
アサリとニラの春雨炒め

P.80  
ポークチャップ  
豆まめサラダ  
取り分けて P.89 に

P.84  
ドライカレー  
取り分けて P.89 に  
トマトのポタージュ

4日目

5日目

週末使い切りメニュー

P.22  
鱈の味噌漬け焼き  
取り分けて P.28 に  
新しょうがご飯  
ひじきときのこのナムル  
取り分けて P.28 に

P.26  
わさび生春巻き  
ひじきの混ぜご飯  
キャベツとツナのスープ

P.29  
ライスコロケ (スップリ)  
ポテトミートグラタン

P.44  
和風ごぼうコロケ  
新玉ねぎの丸ごと  
コンソメスープ

P.48  
パエリア  
取り分けて P.65 P.73 に  
きのこのクリームスープ  
取り分けて P.51 に

P.51  
スープスパゲティ  
ブロッコリーのごまサラダ

P.66  
鱈の竜田揚げ  
取り分けて P.71 に  
ごぼうと穴子の柳川風ご飯

P.70  
揚げ魚の黒酢あん  
もやしの明太ナムル

P.73  
本格風ブイヤベース  
手作りドレッシング

P.88  
サモサ  
しっとりチキンのねぎ塩だれ  
取り分けて P.96 に  
ニラ玉スープ

P.92  
鶏ごぼうご飯  
ふっくら高野豆腐の含め煮  
取り分けて P.95 に

P.95  
高野豆腐の巻きずし  
しっとりキチンの  
ごまだれサラダ(棒々鶏風)

## 簡単お手軽レシピ

ピリ辛ピクルス P.97  
セロリの中華風即席漬け P.98  
梅ひじきふりかけ P.99  
かぼちゃのカレー煮 P.99  
磯巻きツナ卵 P.100  
豆とひじきのサラダ P.101

## デザート

オレンジとミルクのジェラート P.102  
ほうじ茶プリン P.103  
いちごゼリー P.103  
黒糖ミルクのチャー P.104  
簡単手作りプリン P.104  
パリパリいちご大福 P.105

## One Point Lesson

取り分け①～⑤のアレンジメニュー P.12  
茶碗蒸しを失敗なく簡単に蒸す方法 P.17  
アンチョビの使い方 P.21  
薄揚げの保存方法 P.24  
生春巻きの戻し方 P.27  
手作りトマトソースの応用 P.35  
ミキサーの洗い方 P.39  
チンゲン菜の下ごしらえ P.42  
ブイヨンとコンソメ P.47  
バルサミコ酢の応用 P.57  
チリパウダー P.61  
ゆで卵の作り方 P.65  
揚げ物をする時には P.67  
揚げ油の温度の見方 P.71  
極細千切りの裏技 P.78  
生クリームの使い分け P.81  
ドライカレーの応用メニュー P.87  
花椒と紹興酒 P.91  
乾物の美味しい煮含め方 P.94