

# もくじ

## I 惣菜やお弁当利用も栄養

バランスを考えて…………… P4

バランスのたし算…………… P7

## II 惣菜やレトルト食品を

ひと工夫…………… P13

### 主食編

枝豆とひじきの混ぜご飯…………… P14

ちらしいなり寿司…………… P15

うな玉ちらし…………… P16

サラダ風手こね寿司…………… P17

あさりご飯…………… P18

うなぎ炊き込みご飯…………… P19

さんま蒲焼丼…………… P20

かつ丼…………… P21

焼き鳥丼…………… P22

ねばトロそば…………… P23

けんちゃんうどん…………… P24

カレーうどん…………… P25

サラダ冷しうどん…………… P26

おくら納豆スパゲッティ…………… P27

韓国風そうめん…………… P28

ひじきの海鮮チヂミ…………… P29

野菜あんかけ焼そば…………… P30

餃子スープ…………… P31

シチューリゾット…………… P32

カレードリア…………… P33

ラザニア風ポテト…………… P34

### 主菜編

揚げ鶏南蛮漬け…………… P36

鶏から揚げねぎソース和え… P37

肉豆腐…………… P38



洋風おでん…………… P39

きのこハンバーグホイル焼… P40

和風おろしハンバーグ ポン酢かけ

…………… P41

鮭のチャンチャン焼き風…………… P42

かんたん石狩鍋…………… P43

うなぎの柳川風…………… P44

スパニッシュオムレツ…………… P45

ポテトサラダの焼コロケ… P46



## 副菜編

ひじき白和え…………… P48

ひじきサラダ…………… P49

茄子グラタン…………… P50

切干大根のごまサラダ…………… P51

簡単ごぼうサラダ…………… P52

