

# 6月22日（月）A ほっけのかば焼き

## 生揚げ煮・大根サラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 小麦粉・酒・みりん・ポン酢しょうゆ  
 ごま油

① 魚は小麦粉をまぶし、フライパンで焼き、Aをからめて焼く。

下ごしらえ ● とり肉・にんじん…食べやすく切る  
 ● 生揚げ…熱湯をかけて油抜きし、うす切り

① 鍋にBを煮立て、とり肉・生揚げ・にんじんを煮る。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…半分に切り、ほぐす  
 ● 水菜…ザク切り ● 大根…せん切り

① かにかまぼこ・水菜・大根はCであえる。  
 （水菜・大根はお好みでサッとゆでる）

材 料		6人用		9人用	
ほっけのかば焼き					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
小麦粉					
油					
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
生揚げ煮					
とりむね肉		140	g	210	g
生揚げ		2	枚	3	枚
にんじん		2/3	本	1	本
B	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
大根サラダ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
水菜		適宜		適宜	
大根		180	g	270	g
C	ポン酢しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

# 6月22日（月）B 豚肉のスタミナだれ

## 高野豆腐煮・ツナあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO みりん・酢

① フライパンで豚肉を漬けだれごのため、サラダ用菜・ミニトマトを添える。

下ごしらえ ● 高野豆腐…ぬるま湯で戻し食べやすく切る  
 ● むき枝豆…ゆでる

① 高野豆腐・さつまいもはAで煮含め、むき枝豆を散らす。

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる  
 ● 青菜…ゆでてザク切り  
 ● ホールコーン…ゆでる

① ツナ・青菜・ホールコーンはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のスタミナだれ					
豚バラ小間肉		320	g	480	g
（スタミナだれ漬け）					
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
ミニトマト		6	個	9	個
高野豆腐煮					
高野豆腐		40	g	60	g
さつまいも（冷凍）		180	g	270	g
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
ツナあえ					
ツナ缶		80	g	120	g
青菜		適宜		適宜	
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
B	さとう	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ

# 6月23日（火）A かじきのくわ焼き

## 青菜の肉あんかけ・にらあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 買い物メモ みりん・酒・小麦粉・片栗粉  
 ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…(A)にしばらく漬ける

- 魚は汁気をきって小麦粉をまぶし、フライパンで焼いて漬け汁をからめる。

### ヘルシーポイント!

#### かじき

ビタミンDが特に多く、骨粗しょう症が心配な方におすすめです。

下ごしらえ ● 青菜…ザク切り  
 ● にんじん…短冊切り

- 青菜とにんじんはゆでて、器に取り出す。
- ひき肉は(B)で煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ①にかける。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…  
 ザク切りにしてほぐす  
 ● キャベツ・にら…ゆでてザク切り

- かにかまぼこ・キャベツ・にらをお好みのドレッシングであえる。

材料		6人用		9人用	
かじきのくわ焼き					
かじき50g	骨抜	6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
小麦粉					
油					
青菜の肉あんかけ					
豚ひき肉		120	g	180	g
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
青菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
にらあえ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
キャベツ		180	g	270	g
にら		適宜		適宜	
ドレッシング		適宜		適宜	

# 6月23日（火）B とり肉としめじのサツと煮

## なすのあえもの・三色豆

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 買い物メモ 酒・ポン酢しょうゆ・  
 ごま油・ラー油

下ごしらえ ● とり肉・生揚げ…食べやすく切る  
 ● しめじ…根元を切り、小房に分ける  
 ● 大根おろし…流水解凍  
 ● 貝割れ大根(なすのあえものにも使用)  
 …ザク切りにしサツとゆでる

- フライパンでとり肉・生揚げを焼き、しめじを加えていため合わせる。
- ①に大根おろし・(A)を加え、ひと煮立ちさせて皿に盛り、貝割れ大根を散らす。

下ごしらえ ● なす…うす切り  
 ● 貝割れ大根…ザク切りしサツとゆでる

- ボウルになす・しらす・貝割れ大根・花かつお・(B)を入れて混ぜ合わせる。

材料		6人用		9人用	
とり肉としめじのサツと煮					
とりもも肉		360	g	540	g
生揚げ		2	枚	3	枚
しめじ		1	p	1.5	p
油					
大根おろし(冷凍)		4	p	6	p
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
貝割れ大根		1/2	p	1	p
なすのあえもの					
なす		2	本	3	本
しらす干し		少々		少々	
貝割れ大根		1/2	p	1	p
花かつお		1	p	2	p
B	ポン酢しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	少々		少々	
	ラー油	少々		少々	
三色豆					
三色豆		140	g	210	g

# 6月24日（水）A さけのバター焼き

## 豚肉と大根の煮もの・スライスオニオン

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 小麦粉・バター・みりん  
 ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうし小麦粉をまぶす

① 魚はバターで焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る  
 ● 大根…乱切り

① 豚肉・大根はいためて㊦で煮る。

下ごしらえ ● 玉ねぎ…うす切り  
 ● にんじん…せん切り

① 玉ねぎ・にんじんはサッとゆでて、お好みのドレッシングであえる。

### ヘルシーポイント!

#### 玉ねぎ

玉ねぎの辛み成分である硫化アリルは生活習慣病予防に効果があります。

材料	6人用		9人用	
さけのバター焼き				
生さけ50g骨抜	6	切	9	切
塩・こしょう	少々		少々	
小麦粉				
バター				
サラダ用菜	適宜		適宜	
豚肉と大根の煮もの				
豚バラうす切り肉	120	g	180	g
大根	280	g	420	g
油				
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5 大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5 大さじ
	だし汁	280	ml	420 ml
スライスオニオン				
玉ねぎ	1	個	2	個
にんじん	2/3	本	1	本
ドレッシング	適宜		適宜	

# 6月24日（水）B 牛 丼

## 玉子いため・しらすあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酒・ごま油

下ごしらえ ● しらたき…下ゆでし、ザク切り  
 ● 玉ねぎ…うす切り

① 牛肉・しらたき・玉ねぎは㊦で煮含め、ごはんに盛り、紅生姜を添える。

下ごしらえ ● いら…ザク切り  
 ● にんじん…うす切り  
 ● きくらげ…水で戻す

① 卵はフライパンで大きめのいり卵にし、取り出す。  
 ② フライパンにごま油を熱し、①・いら・にんじん・きくらげをいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● ほうれん草…サッとゆでる

① しらす干しとほうれん草は、しょうゆであえる。

材料	6人用		9人用	
牛 丼				
牛バラ小間肉	280	g	420	g
しらたき	200	g	300	g
玉ねぎ	1	個	2	個
A	さとう	4	大さじ	6 大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5 大さじ
	酒	4	大さじ	6 大さじ
	だし汁	280	ml	420 ml
紅生姜	4	p	6	p
ごはん				
玉子いため				
卵	4	個	6	個
油				
いら	適宜		適宜	
にんじん	2/3	本	1	本
きくらげ	少々		少々	
ごま油				
塩・こしょう	少々		少々	
しらすあえ				
しらす干し	少々		少々	
ほうれん草(冷凍)	220	g	330	g
しょうゆ	適宜		適宜	

# 6月25日（木）A サラダうどん

## はんぺんの照り焼き・ふかしいも

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・酢

下ごしらえ ● めんつゆを作る…(A)を煮立てて酢を加え、冷やす

- ツナ…油分をきる
- 貝割れ大根…根元を切る
- サラダ用菜…ザク切り
- ワカメ…水でもどす
- トマト…ザク切り

- ① うどんは熱湯でサッとゆで冷水にさらし、水気をきって器に盛る。
- ② ①にツナ・野菜をいろいろ良くのせ、めんつゆをかける。

下ごしらえ ● はんぺん…食べやすく切る

- ① はんぺんはフライパンで焼いて(B)で味付けする。
- ② さつまいもは蒸し器で蒸す。

材料		6人用		9人用	
サラダうどん					
ゆでうどん	6	玉	9	玉	
ツナ缶	80	g	120	g	
貝割れ大根	1	p	2	p	
サラダ用菜	適宜		適宜		
カットワカメ	少々		少々		
トマト	1	個	2	個	
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	720	ml	1080	ml
酢	2	大さじ	3	大さじ	
はんぺんの照り焼き					
はんぺん(冷凍)	4	枚	6	枚	
油					
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
ふかしいも					
さつまいも(冷凍)	180	g	270	g	

# 6月25日（木）B 肉じゃが

## れんこんいため・生姜漬け

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油・酢

下ごしらえ ● じゃがいも・にんじん(いためものにも使用)…乱切り

- 玉ねぎ…くし型切り
- 枝豆…サッとゆでる
- 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

- ① 鍋で豚肉をいため、じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・こんにゃくも入れて、いため合わせ(A)で煮含め、むき枝豆をちらす。

下ごしらえ ● にんじん…うす切り

- ① フライパンにごま油を熱してれんこん・いんげん・にんじんをいため、中華だし・しょうゆで調味する。

下ごしらえ ● きゅうり…すりこぎなどで軽くたたいてひびをいれ、乱切り

- 生姜…せん切り

- ① きゅうりを生姜・(B)に漬ける。

材料		6人用		9人用	
肉じゃが					
豚バラ小間肉	260	g	390	g	
じゃがいも	6	個	9	個	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
糸こんにゃく	200	g	300	g	
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
むき枝豆(冷凍)	40	g	60	g	
れんこんいため					
スライスれんこん(水煮)	180	g	270	g	
いんげん(冷凍)	40	g	60	g	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
ごま油					
中華だし	少々		少々		
しょうゆ	適宜		適宜		
生姜漬け					
きゅうり	2	本	3	本	
生姜	少々		少々		
B	さとう	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	塩	少々		少々	

# 6月26日（金）A 赤魚の西京焼き

## 中華いため・ひじき煮

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO ごま油・酒・みりん

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目を入れる

- 魚は余分なみそを取り除き、よく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● たけのこ…食べやすく切って下ゆで

- フライパンで豚肉・いんげん・たけのこをいため、中華だし・Aで調味する。

下ごしらえ ● ひじき…水で戻す  
● にんじん…細切り  
● 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切り

- 鍋にごま油を熱し、ひじき・にんじんをいため、油揚げ・Bも加え、汁気が少なくなるまで煮る。

材 料		6人用		9人用	
赤魚の西京焼き					
赤魚の西京漬け50g骨抜	6	切	9	切	
中華いため					
豚バラ小間肉	120	g	180	g	
いんげん(冷凍)	40	g	60	g	
たけのこ(水煮)	80	g	120	g	
油					
中華だし	少々		少々		
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ひじき煮					
ひじき	少々		少々		
にんじん	2/3	本	1	本	
油揚げ	2	枚	3	枚	
ごま油					
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml

# 6月26日（金）B 甘辛焼きチキン

## 切干の煮もの・ポテトサラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 酒・みりん・マヨネーズ・酢

下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開き、Aに漬ける

- フライパンでとり肉を焼き、漬け汁も加えてからめ焼き、サラダ用菜・ミニトマトを添える。

下ごしらえ ● 切り干し大根…水で戻してザク切り  
● 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、短冊切り  
● にんじん(ポテトサラダにも使用)…短冊切り

- 切り干し大根・油揚げ・にんじんはBで煮含める。

下ごしらえ ● ロースハム…食べやすい大きさに切る  
● じゃがいも・にんじん…食べやすい大きさに切り、ゆでる  
● 玉ねぎ…うす切りにして水にさらす  
● きゅうり…小口切り

- じゃがいもをつぶし、ハム・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・Cを加えてあえる。

(玉ねぎはお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
甘辛焼きチキン					
とりもも肉80g	6	枚	9	枚	
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
油					
サラダ用菜	適宜		適宜		
ミニトマト	6	個	9	個	
切干の煮もの					
切り干し大根	40	g	60	g	
油揚げ	2	枚	3	枚	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
ポテトサラダ					
ロースハム	4	枚	6	枚	
じゃがいも	2	個	3	個	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
きゅうり	1	本	2	本	
C	さとう	少々		少々	
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	酢	少々		少々	
	塩・こしょう	少々		少々	

# 6月27日（土）A たらとベーコンの煮もの

## 豚しゃぶサラダ・おかかちくわ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO ポン酢しょうゆ・ごま油・みりん

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り ● ねぎ…小口切り  
 ● えのき茸…小房に分け、ザク切り

① フライパンでベーコン・えのき茸をいため、魚を並べ入れ(A)を加えて煮、ねぎを散らす。

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切り、ゆでる  
 ● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる  
 ● サラダ用菜…手でちぎる

① 豚肉・玉ねぎ・サラダ用菜を器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

下ごしらえ ● ちくわ…乱切り  
 ● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

① 鍋にごま油を熱し、ちくわ・こんにゃくをいため、(B)で調味し、花かつおとあえる。

材 料		6人用		9人用	
たらとベーコンの煮もの					
たら50g骨抜	6	切	9	切	
ベーコン	2	枚	3	枚	
えのき茸	1	p	1.5	p	
油					
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
ねぎ	1	本	2	本	
豚しゃぶサラダ					
豚バラうす切り肉	120	g	180	g	
(しゃぶしゃぶ用)					
玉ねぎ	1	個	2	個	
サラダ用菜	適宜		適宜		
ポン酢しょうゆ	適宜		適宜		
おかかちくわ					
ちくわ	2	本	3	本	
糸こんにゃく	200	g	300	g	
ごま油					
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
花かつお	1	p	2	p	

# 6月27日（土）B 豚肉とチンゲン菜いため

## ひとくちがんも煮・春雨サラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酒・オイスターソース・みりん・酢・ごま油

下ごしらえ ● 豚肉…(A)で下味をつける  
 ● 玉ねぎ…うす切り  
 ● チンゲン菜…ザク切り

① フライパンで豚肉をいため、玉ねぎ・チンゲン菜も加えていため合わせ、中華だし・お好みでオイスターソース・塩・こしょうで味を調える。

下ごしらえ ● ひとくちがんも…熱湯をかけて油抜きする  
 ● にんじん…乱切り ● ねぎ…ザク切り

① ひとくちがんも・にんじりは(B)で煮含め、ねぎを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● ハム・きゅうり…せん切り  
 ● 春雨…ゆでてザク切り  
 ● きくらげ…水で戻して食べやすく切る

① きくらげはサッとゆでて、ハム・春雨・きゅうりと共に(C)であえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉とチンゲン菜いため					
豚バラ小間肉	360	g	540	g	
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
玉ねぎ	1	個	2	個	
チンゲン菜(冷凍)	180	g	270	g	
油					
中華だし	少々		少々		
オイスターソース					
塩・こしょう	少々		少々		
ひとくちがんも煮					
ひとくちがんも	6	個	9	個	
にんじん	2/3	本	1	本	
ねぎ	1	本	2	本	
B	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
春雨サラダ					
ロースハム	4	枚	6	枚	
春雨	40	g	60	g	
きゅうり	1	本	2	本	
きくらげ	少々		少々		
C	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

# 6月28日（日）A えび玉丼

## じゃがいもの照り焼き・ひじきサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ● お買い物 MEMO みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ● 玉ねぎ(サラダにも使用)…うす切り  
● みつば…ザク切り

- えびフライは中温(約170~180℃)の油で揚げる。
- 鍋にAを煮立て、玉ねぎを煮、①を加えて溶き卵でとじ、みつばも加えてサッと煮る。
- どんぶりにごはんを盛り、②をのせる。

下ごしらえ ● ジャがいも…半月切りにし下ゆで

- フライパンでじゃがいもを焼き、Bを加えてからめ焼く。

下ごしらえ ● ひじき…水で戻し、サッとゆでる  
● にんじん・きゅうり…せん切り  
● 玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす

- にんじん・玉ねぎはゆでて、ひじき・きゅうりと共にCであえる。

材料		6人用		9人用	
えび玉丼					
えびフライ(冷凍)		6	本	9	本
油					
玉ねぎ		1	個	1.5	個
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
卵		6	個	9	個
みつば		少々		少々	
ごはん					
じゃがいもの照り焼き					
じゃがいも		4	個	6	個
油					
B	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
ひじきサラダ					
ひじき		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
きゅうり		2	本	3	本
玉ねぎ		1	個	1.5	個
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

# 6月28日（日）B とり肉のソテー

## 五目豆・コーンサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ● お買い物 MEMO ごま油・みりん ドレッシング

下ごしらえ ● とり肉…塩・こしょう

- ごま油を熱してとり肉を焼き、鍋肌からしょうゆを加えて食べやすく切り、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り  
● にんじん(サラダにも使用)…角切り  
● しいたけ…戻して角切り  
● 玉ねぎ…ザク切り  
● いんげん…ゆでてザク切り

- いんげん以外の材料をいためてだし汁を加えて煮、Aを加えて煮含め、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● キャベツ・にんじん…せん切り  
● コーン…ゆでる

- キャベツ・にんじんはサッとゆでてコーン・トマトと盛合せ、お好みのドレッシングでいただく。

材料		6人用		9人用	
とり肉のソテー					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
ごま油					
しょうゆ		少々		少々	
サラダ用菜		適宜		適宜	
五目豆					
水煮大豆		80	g	120	g
糸こんにゃく		200	g	300	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
油					
だし汁		280	ml	420	ml
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
コーンサラダ					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	