11月9日（月）A たらの甘酢あん

さつまいもサラダ・おひたし

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 片栗粉・酢・マヨネーズ

下ごしらえ
- ●魚…塩・こしょうする
- ●にんじん（サラダにも使用）…せん切り
- ●玉ねぎ…うす切り　●青菜…ゆでてザク切り

1. 魚は片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。
2. フライパンでにんじん・玉ねぎをいため、Ⓐを加えて煮、青菜も加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

下ごしらえ
- ●さつまいも・にんじん…食べやすく切り、ゆでる
- ●ホールコーン・むき枝豆…サッとゆでる

1. さつまいも・にんじん・ホールコーン・むき枝豆はⒷであえる。

下ごしらえ
- ●白菜…ザク切りにし、ゆでる

1. 白菜はⒸをかけ、花かつおをふる。

材　料		6人用		9人用	
たらの甘酢あん					
たら50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
油					
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
青菜		適宜		適宜	
油					
A	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
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
さつまいもサラダ					
さつまいも（冷凍）		280	g	420	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
おひたし					
白菜		180	g	270	g
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ
花かつお		2	p	3	p

11月9日（月）B　とり肉の生姜焼き

炊き合わせ・白菜のあえもの

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO みりん・酢

下ごしらえ
- ●大根・にんじん（炊き合わせにも使用）・青じその葉…せん切り

1. フライパンでとり肉を焼き、食べやすく切る。
2. 大根・にんじんはサッとゆで、青じその葉と共に①に添える。

下ごしらえ
- ●こんにゃく…食べやすく切り、下ゆでする
- ●にんじん…乱切り
- ●ふき…下ゆでする

1. 五目巾着・糸こんにゃく・にんじん・ふきはAで煮含める。

下ごしらえ
- ●白菜…ザク切りにし、ゆでる
- ●カットワカメ・花ふ…水で戻す

1. 白菜・カットワカメ・花ふはⒷであえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の生姜焼き					
とりもも肉		6	枚	9	枚
（生姜だれ漬け80g）					
油					
大根		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
青じその葉		2	枚	3	枚
炊き合わせ					
五目巾着（冷凍）		6	個	9	個
糸こんにゃく		200	g	300	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ふき（水煮）		80	g	120	g
A	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
白菜のあえもの					
白菜		180	g	270	g
カットワカメ		少々		少々	
花ふ		12	個	18	個
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ

11月10日（火）A　ほっけの煮つけ

そぼろあん・玉ねぎのしそあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酒・みりん・片栗粉・酢・マヨネーズ

下ごしらえ
- ●まいたけ…小房に分ける

❶鍋にⒶを煮立て、魚・まいたけを煮る。

下ごしらえ
- ●生揚げ…油抜きし色紙切り
- ●にんじん…食べやすく切る

❶鍋でひき肉をいため、生揚げ・にんじんを加えてⒷで煮る。
❷グリーンピースを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ
- ●玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- ●青じその葉…せん切り
- ●カットワカメ…水で戻す

❶玉ねぎ・青じその葉・ワカメをⒸであえ、塩・こしょうで味をととのえる。

材　料		6人用		9人用	
ほっけの煮つけ					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
まいたけ		1	p	1.5	p
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	200	ml	300	ml
そぼろあん					
豚ひき肉		120	g	180	g
生揚げ		2	枚	3	枚
にんじん		2/3	本	1	本
グリーンピース（冷凍）		40	g	60	g
油					
B	しょうゆ	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
片栗粉					
玉ねぎのしそあえ					
玉ねぎ		1	個	2	個
青じその葉		4	枚	6	枚
カットワカメ		少々		少々	
C	さとう	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	酢	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	マヨネーズ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
塩・こしょう		少々		少々	

11月10日（火）B　豚肉のポン酢いため

えびの玉子とじ・ワカメサラダ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酒・ポン酢しょうゆ・みりん・ドレッシング

下ごしらえ
- ●豚肉…Ⓐで下味をつける
- ●白ねぎ…斜め切り
- ●まいたけ…小房に分ける
- ●ねぎ…小口切り
- ●トマト…食べやすく切る

❶フライパンで豚肉・白ねぎ・まいたけをいため、ポン酢しょうゆで調味し、ねぎを散らしてトマトを添える。

下ごしらえ
- ●玉ねぎ…うす切り

❶鍋にⒷを煮立てむきえび・玉ねぎを煮、溶き卵を流し入れ半熟になったら、むき枝豆を加えて火を止め、蓋をして蒸らす。

下ごしらえ
- ●にんじん…せん切りにし、塩をふる
- ●ワカメ…水で戻す

❶にんじんはサッとゆでて、ワカメとお好みのドレッシングであえ、ごまをふる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のポン酢いため					
豚バラ小間肉		280	g	420	g
A	酒	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
白ねぎ		2/3	本	1	本
まいたけ		1	p	1.5	p
油					
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
ねぎ		1	本	2	本
トマト		1	個	2	個
えびの玉子とじ					
むきえび		80	g	120	g
卵		4	個	6	個
玉ねぎ		1	個	2	個
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
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	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
ワカメサラダ					
にんじん		2/3	本	1	本
塩					
カットワカメ		少々		少々	
ドレッシング		適宜		適宜	
すりごま		2	p	3	p

11月11日（水）A　海鮮オムレツ

豚肉とキャベツいため

手順 ●▶● お買い物MEMO 酒・片栗粉

下ごしらえ
- ●にら…ザク切り
- ●白ねぎ…外側の白い部分は白髪ねぎにし、残りはみじん切り

1. えび・あさり・にら・みじん切りの白ねぎはいため、塩・こしょうして取り出す。
2. フライパンに溶き卵を流し入れ①を包み、形をととのえ器に盛る。
3. 中華だし・Ⓐを煮立て水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかけて白髪ねぎをのせる。
（白髪ねぎはお好みでサッとゆでる）

下ごしらえ
- ●キャベツ・にんじん・ピーマン…食べやすい大きさに切る

1. フライパンで豚肉・野菜をいため、Ⓑで味付けする。

材　料		6人用		9人用	
海鮮オムレツ					
卵		8	個	12	個
むきえび		80	g	120	g
むきあさり		80	g	120	g
にら		適宜		適宜	
白ねぎ		1/2	本	2/3	本
油					
塩・こしょう		少々		少々	
中華だし		少々		少々	
A	さとう	1/6	大さじ	1/4	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	水	140	ml	210	ml
片栗粉					
豚肉とキャベツいため					
豚バラ小間肉		140	g	210	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ピーマン		2	個	3	個
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月11日（水）B　牛 丼

酢のもの・いり煮

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・酢・ごま油

下ごしらえ
- ●干しいたけ…戻してうす切り
- ●牛肉…ひとくち大に切る
- ●玉ねぎ…うす切り
- ●もやし…ゆでる

1. 牛肉・玉ねぎ・しいたけはⒶで煮、もやしと共にごはんの上にのせる。

下ごしらえ
- ●切り干し大根…水で戻してザク切りにしゆでる
- ●刻み昆布…水で戻してゆでる
- ●とり肉…ゆでてほぐす
- ●にんじん（いり煮にも使用）…せん切りにしゆでる

1. すべての材料をⒷであえる。

下ごしらえ
- ●じゃがいも…うす切り
- ●にんじん…せん切り

1. じゃがいもとにんじんは、ごま油でいためてCで煮る。

材　料		6人用		9人用	
牛丼					
牛バラうす切り肉		360	g	540	g
玉ねぎ		1	個	2	個
干しいたけ		4	枚	6	枚
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	240	ml	360	ml
もやし		200	g	300	g
ごはん					
酢のもの					
とりむね肉		80	g	120	g
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
刻み昆布		少々		少々	
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
いり煮					
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
ごま油					
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	120	ml	180	ml

11月12日（木）A　さわらの西京焼き

華風いため・照り煮

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO ごま油・みりん

下ごしらえ ●魚…余分なみそを取り除き、皮に切り目を入れる

1. 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ●にんじん…短冊切り
●きくらげ…水で戻す

1. 卵は溶きほぐし、フライパンでいり卵を作り、取り出す。
2. 油を足し、とり肉・いんげん・にんじん・きくらげをいため、Aで調味し①も加えて混ぜる。

下ごしらえ ●ちくわ…乱切り

1. たけのこは食べやすく切って下ゆでし、ちくわとBで煮含める。

材　料		6人用		9人用	
さわらの西京焼き					
さわらの西京漬け50g骨抜		6	切	9	切
華風いため					
とり小間肉		120	g	180	g
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
にんじん		2/3	本	1	本
きくらげ		少々		少々	
卵		2	個	3	個
油					
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	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	
照り煮					
ちくわ		2	本	3	本
たけのこ（水煮）		180	g	270	g
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	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml

11月12日（木）B　とり肉のきじ焼き風

いろどりあえ・切り干し大根煮

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ●とり肉…Ⓐに漬けておく
●ピーマン…食べやすく切る
●さつまいも…輪切り

1. とり肉・ピーマン・さつまいもはフライパンで焼く。

下ごしらえ ●なると…うす切り
●チンゲン菜…ザク切り
●にんじん（切り干し大根煮にも使用）…せん切り

1. なると・チンゲン菜・にんじんはゆでてⒷであえる。

下ごしらえ ●切り干し大根…水に漬けて戻す
●油揚げ…油抜きして短冊切り
●にんじん…せん切り
●いんげん…ゆでてザク切り

1. 切り干し大根・にんじんをいためて油揚げ・Ⓒを加えて煮、いんげんを添える。

材　料		6人用		9人用	
とり肉のきじ焼き風					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
ピーマン		4	個	6	個
さつまいも（冷凍）		120	g	180	g
油					
いろどりあえ					
なると		1/2	本	1	本
チンゲン菜（冷凍）		260	g	390	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
切り干し大根煮					
油揚げ（小）		4	枚	6	枚
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
油					
C	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml

11月13日（金）A　ぶりの鍋照り

なすのそぼろいため・だしびたし

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・片栗粉・ごま油

下ごしらえ ●魚…水気をふきとり、Ⓐに漬ける

❶ フライパンで魚を焼き、残った漬け汁で照りをだす。

下ごしらえ ●なす…棒状に切り、水にさらす
●玉ねぎ…くし型切り
●にんじん…短冊切り
●にんにく…みじん切り

❶ フライパンでにんにくをいため、香りがでたらひき肉・なす・玉ねぎ・にんじんを加えていため合わせる。固形スープ・Ⓑで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り
●もやし…ゆでる

❶ 青菜・もやしはⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
ぶりの鍋照り					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
A	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
なすのそぼろいため					
とりひき肉		80	g	120	g
なす		2	本	3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
にんにく		少々		少々	
油					
固形スープ		1	個	2	個
B	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	60	ml	90	ml
片栗粉					
ごま油					
だしびたし					
青菜		適宜		適宜	
もやし		200	g	300	g
C	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	1.5	大さじ	2.5	大さじ

11月13日（金）B　豚肉の中華だれいため

がんもの煮もの・ごまあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO みりん・片栗粉

下ごしらえ ●キャベツ…ザク切り
●にんじん（煮ものにも使用）…短冊切り

❶ フライパンで豚肉を漬けだれごといため、キャベツ・にんじんも加えていため合わせ、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●がんもどき…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
●にんじん・生姜…せん切り　●にら…ザク切り

❶ たけのこは食べやすく切って下ゆでし、がんもどき・にんじんと生姜・Aで煮含め、にらも加えてサッと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

❶ 青菜はⒷ・すりごまであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の中華だれいため					
豚バラ小間肉		360	g	540	g
（中華だれ漬け）					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
塩・こしょう		少々		少々	
がんもの煮もの					
がんもどき		4	個	6	個
たけのこ（水煮）		80	g	120	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
にら		適宜		適宜	
生姜		少々		少々	
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
片栗粉					
ごまあえ					
青菜		適宜		適宜	
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
すりごま		2	p	3	p

11月14日（土）A　ホキの梅じそがけ　ツナじゃが・トマトサラダ

手順　お買い物MEMO　片栗粉・酒・みりん・酢

下ごしらえ
- 魚…塩をふる
- 青じその葉…みじん切り

❶ 魚は片栗粉をまぶし、多めの油を熱したフライパンで両面焼き、練り梅・青じその葉・Ⓐをからめる。

下ごしらえ
- ツナ缶…油分をきる
- じゃがいも・にんじん…乱切り
- 玉ねぎ（サラダにも使用）…くし型切り

❶ ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんはⒷで煮、グリーンピースも加えてひと煮する。

下ごしらえ
- トマト…食べやすく切る
- 玉ねぎ…みじん切りにし、水にさらす

❶ 玉ねぎはサッとゆでて、トマトとCであえる。

材　料		6人用		9人用	
ホキの梅じそがけ					
ホキ50g骨抜		6	切	9	切
塩					
片栗粉					
油					
練り梅		2	p	3	p
青じその葉		4	枚	6	枚
A	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
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
ツナじゃが					
ツナ缶		80	g	120	g
じゃがいも		4	個	6	個
玉ねぎ		1/2	個	1	個
にんじん		2/3	本	1	本
グリーンピース（冷凍）		20	g	30	g
B	さとう	2	大さじ	3	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	400	ml	600	ml
トマトサラダ					
トマト		2	個	3	個
玉ねぎ		1/2	個	1	個
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	油	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月14日（土）B　とりからチャップ
酒蒸し・かにかまおろし

手順　お買い物MEMO　酢・ケチャップ・酒

下ごしらえ
- 玉ねぎ…くし形切り

❶ 若鶏の唐揚げは中温（約170℃）の油で揚げる。
❷ フライパンで玉ねぎ・いんげんをいため、Aで調味して塩・こしょうで味をととのえ、①を加えていため合わせる。

下ごしらえ
- 白菜…ザク切り
- ねぎ…小口切り

❶ 鍋であさり・白菜をいため、Ⓑを加えて蓋をしてひと煮し、ねぎを散らす。

下ごしらえ
- かにかまぼこ…粗くほぐす
- しめじ…小房に分けてゆでる
- 大根…すりおろす

❶ しめじ・かにかまぼこはしょうゆに漬け、大根おろしとあえる。

材　料		6人用		9人用	
とりからチャップ					
若鶏の唐揚げ（冷凍）		18	個	27	個
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
油					
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	ケチャップ	3	大さじ	4.5	大さじ
塩・こしょう		少々		少々	
酒蒸し					
あさりむき身		120	g	180	g
白菜		180	g	270	g
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	だし汁	100	ml	150	ml
ねぎ		1	本	2	本
かにかまおろし					
かにかまぼこ		4	本	6	本
しめじ		1	p	1.5	p
しょうゆ		2	大さじ	3	大さじ
大根		180	g	270	g

11月15日（日）A　木の葉丼

野菜いため

手順 ●▶● お買い物MEMO みりん・ごま油

下ごしらえ
- ●かまぼこ…いちょう切り
- ●玉ねぎ…うす切り
- ●干しいたけ…水で戻して細切り
- ●みつば…ザク切り

❶ 玉ねぎ・干しいたけをⒶで煮、かまぼこも加えてひと煮し、溶き卵を回し入れてみつばをちらし、蓋をして半熟状になったら火を止め、ごはんにのせる。

下ごしらえ
- ●ウインナー…斜め切り
- ●キャベツ・にら…ザク切り
- ●にんじん…短冊切り

❶ フライパンにごま油を熱し、ウインナー・キャベツ・にら・にんじんをいため、Ⓑで調味する。

材　料		6人用		9人用	
木の葉丼					
卵		6	個	9	個
かまぼこ（赤）		1	本	1.5	本
玉ねぎ		2	個	3	個
干しいたけ		4	枚	6	枚
みつば		少々		少々	
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
ごはん					
野菜いため					
ウインナー		4	本	6	本
キャベツ		180	g	270	g
にら		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
ごま油					
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月15日（日）B　豚肉となすのみそいため

白菜の塩昆布あえ・田舎煮

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ
- ●豚肉…食べやすく切る
- ●なす・ピーマン…乱切り、なすは水にさらす
- ●生姜・にんにく…うす切り
- ●白ねぎ…みじん切り

❶ フライパンで生姜・にんにく・白ねぎをいため、香りが出たら豚肉・なすを加えていため、Ⓐを入れ蓋をして強火で煮込む。
❷ 煮汁が煮詰まったらピーマンを加えいため合わせる。

下ごしらえ
- ●白菜…ザク切り

❶ 白菜（お好みでサッとゆでる）は塩昆布とあえる。

下ごしらえ
- ●ひとくちがんも…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
- ●たけのこ・こんにゃく…食べやすく切り下ゆで

❶ ひとくちがんも・たけのこ・こんにゃくはⒷで煮含める。

材　料		6人用		9人用	
豚肉となすのみそいため					
豚バラうす切り肉		260	g	390	g
なす		4	本	6	本
ピーマン		2	個	3	個
生姜		少々		少々	
にんにく		少々		少々	
白ねぎ		2/3	本	1	本
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	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
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	200	ml	300	ml
白菜の塩昆布あえ					
白菜		180	g	270	g
塩昆布		少々		少々	
田舎煮					
ひとくちがんも		6	個	9	個
たけのこ（水煮）		120	g	180	g
糸こんにゃく		200	g	300	g
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml