

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>一口蒸しかぼちゃ▶p.16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かぼちゃのしぐれ煮</li> <li>○かぼちゃの豚肉巻き焼き</li> <li>○かぼちゃの即席ポタージュ</li> <li>○かぼちゃサラダ</li> <li>○焼きかぼちゃ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>             | <p><b>ゆで小松菜のしょうが風味▶p.28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○小松菜と豚肉のミルク煮</li> <li>○小松菜とマグロの黄身酢あえ</li> <li>○小松菜と油揚げのみそ汁</li> <li>○小松菜のシラスあえ</li> <li>○小松菜の煮浸し</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>          | <p><b>ごろごろトマトの<br/>ガーリックオイルあえ▶p.40</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○トマト入りスープカレー</li> <li>○トマトと豚肉のピラフ</li> <li>○トマトと卵のいため物</li> <li>○トマトとモッツアレラチーズの<br/>サラダ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p><b>彩りパプリカソテー▶p.54</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○パプリカと牛肉の中国風いため</li> <li>○パプリカとアジの南蛮酢かけ</li> <li>○パプリカとカリフラワーの<br/>チーズサラダ</li> <li>○パプリカと焼きお揚げの<br/>おろしのせ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>   |
| <p><b>レンジキャベツのオイルあえ▶p.20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○キャベツと鶏肉の野菜いため</li> <li>○キャベツとサケのチーズグリル</li> <li>○キャベツとわかめの梅だしあえ</li> <li>○キャベツとジャコのおえ物<br/>ごま油風味</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p><b>ゆでさやいんげん▶p.32</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さやいんげん入り卵ロールサンド</li> <li>○さやいんげんと鶏そぼろ、<br/>里芋の煮物</li> <li>○さやいんげんとささ身の<br/>レモンマヨあえ</li> <li>○さやいんげんといり豆腐の豆乳汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p><b>せん切りにんじんのオイルあえ▶p.46</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○にんじんとイワシの天ぷら</li> <li>○にんじんしりしり</li> <li>○にんじんとタラコの混ぜごはん</li> <li>○にんじんの和風サラダ</li> <li>○にんじんナムル</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p><b>ゆでブロッコリーの<br/>オリーブオイル風味▶p.58</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ブロッコリーとエビの冷製パスタ</li> <li>○ブロッコリーと卵のココット</li> <li>○ブロッコリーとひよこ豆の<br/>ごろごろポタージュ</li> <li>○ブロッコリーポテサラ</li> <li>○ブロッコリーとくるみの<br/>ハニーマスタードあえ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p> |
| <p><b>いためごぼう▶p.24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごぼう入りいためビビンバ</li> <li>○ごぼうのジョン</li> <li>○フライドごぼうサラダ</li> <li>○即席きんぴらごぼう</li> <li>○ごぼうサラダ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>                | <p><b>大根の砂糖漬け▶p.36</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○大根と鶏手羽中の酢じょうゆ煮</li> <li>○大根とサバ缶のクッパ</li> <li>○大根とみょうがのしょうゆかけ</li> <li>○大根とツナのゆかりあえ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>                            | <p><b>しんなり白菜レモン▶p.50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○白菜と鶏肉のクリームシチュー</li> <li>○白菜たっぷりギョーザ</li> <li>○白菜とホタテのレンジ蒸し</li> <li>○白菜と豚肉の春雨スープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>                     | <p><b>ほうれん草のオイルあえ▶p.62</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ほうれん草入りみそカツ</li> <li>○ほうれん草焼きめし</li> <li>○ほうれん草のマヨソテー</li> <li>○ほうれん草のカレースープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">月 日</p>   |

|  |   |   |                                       |
|--|---|---|---------------------------------------|
| <p>ちぎりレタスの<br/>ハーブオイルあえ▶p.66</p>   | <p>マッシュポテト▶p.80</p>   | <p>ひじきのだし煮▶p.92</p>   |                                       |
| <p>○レタスと牛肉のさっといため<br/>○レタスとシーフードミックスの<br/>マカロニサラダ<br/>○たっぷりレタスの香味オイルかけ<br/>○レタスとアボカドのグリーンサラダ</p> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p>○コンビーフ入りコロッケ<br/>○スパニッシュオムレツ<br/>○じゃが芋のポターージュ<br/>○マッシュポテトとほうれん草の<br/>チーズ焼き<br/>○ポテトサラダ</p> <p style="text-align: right;">月 日</p>            | <p>○ひじき入りナゲット<br/>○ひじきと鶏ひき肉の袋煮<br/>○ひじきとサクラエビのかき揚げ<br/>○ひじき入り枝豆ごはん</p> <p style="text-align: right;">月 日</p>        | <p style="text-align: right;">月 日</p> |
| <p>甘酢たたきれんこん▶p.70</p>  | <p>干ししいたけの含め煮▶p.84</p>  | <p>いためわかめ▶p.96</p>  |                                       |
| <p>○れんこんとアジの素揚げ<br/>○れんこんバーグ<br/>○れんこんサラダ<br/>○れんこんのだし煮</p> <p style="text-align: right;">月 日</p>                                      | <p>○干ししいたけと鶏肉、<br/>竹の子の煮物<br/>○干ししいたけのエビ団子詰め<br/>○干ししいたけとささ身の白あえ<br/>○干ししいたけ入り卵の花</p> <p style="text-align: right;">月 日</p>                     | <p>○わかめと牛肉のさっと煮<br/>○わかめとろろ冷やし中華そば<br/>○わかめともやしの酢の物<br/>○わかめと新玉ねぎとオクラのみそ汁</p> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p style="text-align: right;">月 日</p> |
| <p>切り干し大根のだし煮▶p.76</p>   | <p>きのこミックスの<br/>ピリ辛オイルあえ▶p.88</p>   |   |                                       |
| <p>○切り干し大根と豚肉の<br/>塩麴バターいため<br/>○切り干し大根納豆<br/>○切り干し大根のサンラータン風<br/>○切り干し大根とにらの<br/>ピリ辛いため</p> <p style="text-align: right;">月 日</p>     | <p>○きのこことサケの焼きうどん<br/>○きのこのサラダ ごまドレッシング<br/>○きのこことカリフラワーの<br/>カレーレモンいため<br/>○きのこのしょうがじょうゆあえ<br/>○きのこ汁</p> <p style="text-align: right;">月 日</p> | <p style="text-align: right;">月 日</p>   | <p style="text-align: right;">月 日</p> |

野菜の“まとめ作り”とアレンジ料理のラベル

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |