

## 作り置きレッスン セレクトメニュー

## 主菜 3品セレクト

- 1 かき飯★
- 2 肉巻きおにぎり★
- 3 和風だしで煮込むロール白菜★
- 4 具沢山のごちそう粕汁★
- 5 ぶり大根★
- 6 油淋鶏
- 7 チキンのトマト煮込み
- 8 お手軽ポークチャップ
- 9 豆と野菜のキーマカレー
- 10 特製ミートソース
- 11 チキンナゲット **!NEW!**
- 12 シュウマイ
- 13 生姜焼き
- 14 ミンチカツ
- 15 じゅわっと味染み宝袋 **!NEW!**
- 16 れんこんと大葉の肉詰め照り焼き
- 17 ささみと大葉のチーズ春巻き
- 18 鶏の照り焼き
- 19 鶏むね肉のハニーマスタード炒め **!NEW!**
- 20 ガパオライス
- 21 エビカレー
- 22 ささみと塩昆布のひと口塩つくね
- 23 豚ばらスライスのなんちゃって角煮
- 24 ピーマンの肉詰め
- 25 豚みそ丼
- 26 炒り豆腐
- 27 ちくわ磯部揚げ **!NEW!**
- 28 肉じゃが
- 29 ヘルシー豆腐ハンバーグ **!NEW!**
- 30 厚揚げと春菊のチャンプルー **!NEW!**
- 31 牛肉とごぼうのしぐれ煮 **!NEW!**
- 32 白身魚の煮付け **!NEW!**
- 33 かぼちゃコロッケ **!NEW!**
- 34 肉巻き野菜のレンチンポン酢 **!NEW!**
- 35 ヤンニョムチキン **!NEW!**

## 副菜 3品セレクト

- 36 ほうれん草とベーコンのバターソテー★
- 37 カリカリ塩昆布ポテト★
- 38 カリフラワーのクリーム煮★
- 39 クラムチャウダー★
- 40 柚子みそふろふき大根★
- 41 チャプチェ
- 42 ニラともやしのスピードナムル
- 43 ちくわときゅうりのゴママヨサラダ
- 44 特製ポテサラ
- 45 生ハムとゆで玉子の大人のポテサラ
- 46 スパニッシュオムレツ **!NEW!**
- 47 コールスローサラダ **!NEW!**
- 48 棒棒鶏
- 49 かぼちゃのそぼろあん
- 50 じゃがいもの甘辛そぼろ煮
- 51 白菜と豚ばらの炊いたん
- 52 ニンジンとツナのサラダ
- 53 五目ひじき
- 54 春雨サラダ
- 55 小松菜とささみの柚子胡椒和え
- 56 白和え
- 57 じゃがいもガレット
- 58 糸こんにゃくとえのきのピリ辛きんぴら
- 59 無限ピーマン
- 60 ジャーマンポテト **!NEW!**
- 61 カレー風味のマカロニサラダ **!NEW!**
- 62 切り干し大根とささみ、水菜のシャキシャキサラダ **!NEW!**
- 63 ミネストローネ **!NEW!**
- 64 スパイシーピクルス **!NEW!**
- 65 小松菜と厚揚げの炊いたん
- 66 かぼちゃとクリームチーズのデリ風サラダ
- 67 いんげんとクリームチーズのおかか和え **!NEW!**
- 68 さつまいものレモン煮 **!NEW!**
- 69 ピリ辛こんにゃくのたらこ炒め **!NEW!**
- 70 切り干し大根の煮物

★印・・・季節限定

**!NEW!**・・・新規追加