

## 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 たけのご飯★
- 2 ボンゴレ・ロツソ★
- 3 菜の花とささみのピカタ★
- 4 たけのこの肉巻き炒め★
- 5 ピリ辛肉みそレタス包み★
- 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
- 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
- 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
- 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
- 28 肉じゃが
- 29 ヘルシー豆腐ハンバーグ
- 30 牛肉とごぼうのしぐれ煮
- 31 白身魚の煮付け
- 32 かぼちゃコロッケ
- 33 肉巻き野菜のレンチンポン酢

## 副菜 3品セレクト

- 34 若竹煮★
- 35 豆と高野豆腐の玉子とじ★
- 36 アスパラガスのソテー パルミジャーノと温玉のせ★
- 37 新玉ベーコンのホイル焼き★
- 38 新玉と生ハムのサラダ★
- 39 チャプチェ
- 40 ニラともやしのスピードナムル
- 41 ちくわときゅうりのゴママヨサラダ
- 42 特製ポテサラ
- 43 生ハムとゆで玉子の大人のポテサラ
- 44 スパニッシュオムレツ
- 45 コールスローサラダ
- 46 棒棒鶏
- 47 かぼちゃのそぼろあん
- 48 じゃがいもの甘辛そぼろ煮
- 49 白菜と豚ばらの炊いたん
- 50 ニンジンとツナのサラダ
- 51 五目ひじき
- 52 春雨サラダ
- 53 小松菜とささみの柚子胡椒和え
- 54 白和え
- 55 糸こんにゃくとえのきのピリ辛きんぴら
- 56 無限ピーマン
- 57 ジャーマンポテト
- 58 カレー風味のマカロニサラダ
- 59 ミネストローネ
- 60 スパイシーピクルス
- 61 小松菜と厚揚げの炊いたん
- 62 かぼちゃとクリームチーズのデリ風サラダ
- 63 いんげんとクリームチーズのおかか和え
- 64 さつまいものレモン煮
- 65 ピリ辛こんにゃくのたらこ炒め
- 66 切り干し大根の煮物

★印・・・季節限定