

## 作り置き&amp;おばんざいレッスン セレクトメニュー

## 主菜 2品セレクト

1. 煮込みハンバーグ
2. 油淋鶏
3. から揚げ
4. お手軽ポークチャップ
5. 大葉のジェノベーゼ
6. 豆と野菜のキーマカレー
7. Re:KICHINのミートソース
8. さばのコチュジャン煮
9. エビマヨ
10. エビチリ
11. ささみのピカタ
12. ミンチカツ
13. さばのおろし煮
14. れんこんと大葉の肉詰め照り焼き
15. 鶏の照り焼き
16. 大根と手羽元の炊いたん
17. 豚ばら大根
18. ささみと大葉チーズの春巻き
19. ミートローフ
20. ガパオライス
21. 豚コマチーズバーグ
22. 海老ピラフ
23. ささみと塩昆布のひと口塩つくね
24. 豚ばらスライスのなんちゃって角煮
25. ピーマンの肉詰め
26. 豚みそ丼
27. サラダチキン 具たくさん中華だれ
28. 茄子と豚バラのレンジ重ね蒸し
29. チキン南蛮
30. 肉じゃが

## 副菜 4品セレクト

31. チャプチェ
32. 炒り豆腐
33. ニラともやしのナムル★
34. ちくわときゅうりのゴママヨサラダ★¥
35. ブロッコリーのスパイスバター蒸し
36. 特製ポテサラ
37. 生ハムとゆで卵の大人のポテサラ
38. オクラと蒸しナスのおかか和え★
39. 茄子とささみのみぞれ煮
40. いんげんと干しエビのかき揚げ
41. 鶏手羽と切干大根の中華煮
42. かぼちゃのそぼろあん
43. じゃがいもの甘辛そぼろ煮
44. 白菜と豚ばらの炊いたん
45. にんじんのツナサラダ★
46. ふわとろ豆腐チヂミ
47. きのことポテトのアンチョビソテー
48. 五目ひじき
49. 夏野菜のさっぱり浸し
50. 小松菜とささみの柚子胡椒和え
51. キッシュ・ロレーヌ
52. レンチン野菜のしらすペペロン
53. 白菜のミルク煮
54. ちくわチーズの磯部揚げ焼き
55. じゃがいもガレット
56. れんこん香ばしチーズ焼き
57. 糸こんにゃくとえのきのピリ辛きんぴら
58. 無限ピーマン
59. 小松菜と厚揚げの炊いたん
60. ブロッコリーのカリカリちりめんじゃこ和え
61. そぼろだし巻き
62. とうがんの煮物
63. 牛肉とごぼうの炒め煮
64. かぼちゃとクリームチーズのデリ風サラダ
65. キャベツとザーサイの中華和え
66. 切干大根の煮物
67. コールスローサラダ
68. 厚揚げときのこのガリバタしょうゆ
69. 豆苗とレタスの肉巻きレンジ蒸し
70. 人参しりしりの卵とじ