料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
しょうがやきのたれ	キウイ 玉ねぎ しょうが はちみつ みりん しょうゆ 酒	1/2個 1/2個 10ｇ 小さじ1/2 大さじ3 大さじ3 大さじ3	①キウイ、玉ねぎ、しょうがは乱切りにしたのち、ミキサーにかける ②はちみつ、みりん、しょうゆ、酒をミキサーにかける
しょうがドレッシング	しょうが 酢 オリーブオイル 塩 ネギ	25ｇ 大さじ2 大さじ3 少々 1/3	①混ぜる
甘酢だれ	砂糖 酢 醤油	500ｇ 200ｇ 200ｇ	①砂糖500ｇ、酢100ｇ、醤油100ｇを炊く ②残りの酢と醤油を入れる ※野菜、唐揚げ等にかける
ドレッシング	サラダ油 濃口醤油 酢 ごま油 ※ゴマ、大葉、梅、ゆず	50 cc 50 cc 50 cc 10 cc 好きなものをお好みで	①ポリ容器に全部を入れて、振る ②ゴマ、大葉、梅、ゆず等を一緒に入れる
にんにく味噌	にんにく しょうが 味噌 砂糖 ごま油 みりん 酒	700ｇ 1片 3kg 900ｇ 100 cc 少々 360 cc	①にんにく、しょうがをカッターにかける ②鍋に①と砂糖、酒、みりん、ごま油を入れ、にんにくに火が通るまで煮る ③みそを入れて練る

料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
ゆず味噌	ゆず みそ 砂糖 みりん 酒	500 g 2 kg 1 kg 少々 150 cc	①ゆずの皮をカッターにかける ②ゆずの皮を砂糖、みりん、酒で煮て、みそを入れて煮る
ゴマ酢	練りごま 醤油 水 酢 塩 砂糖	大さじ４ 大さじ１・１/２ 大さじ２ 大さじ１ ひとつまみ 大さじ１	①練りごまに砂糖、塩を混ぜ、醤油、酢、水を少しずつ加え、混ぜる ※淡泊な食材と合わせるとよい ※２週間保存可能 ※１冷しゃぶサラダ、２出汁で割ってそうめんにかける、３冷やし中華だれ
冷やし中華だれ	醤油 酢 ごま油 砂糖 酒	大さじ８ 大さじ６ 大さじ４ 大さじ４ 大さじ４	①金属製のボールに入れてよく混ぜる ②湯せんを２～３分弱火で温める ③粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす ※冷蔵３週間 ※炒め物の味付け、天ぷらにかける
ネギソース	ネギのみじん切り サラダ油 醤油 砂糖 酢 酒	１本 大さじ１/２ 100 cc 大さじ１・１/２ 大さじ２ 大さじ１	①小鍋にサラダを油熱し、ねぎを炒める ②Aを入れて温まったら、火を止める ③粗熱が取れたら容器に移す ※冷蔵庫３～４日 ※揚げ物、煮汁、たたきのつけ汁、トマト、とうふにかける

料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
玉ねぎたっぷり 焼き肉のたれ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 りんご 味噌 醤油 酒 みりん ごま油 砂糖 七味 胡椒	400ｇ 150ｇ 80ｇ 80ｇ １個 80ｇ 600 cc 150 cc 100 cc 100 cc 350ｇ 5ｇ 5ｇ	①野菜、りんごを粗く刻んで、醤油を加えて、ミキサーにかける ②味噌にも残した醤油をかけ、ゆるめる ③①と②と残りの醤油と他の材料も加え、ひと煮立ちさせる ※焼き肉のたれ、サラダ、冷やっこなど、いろいろな料理に使える
ソーメンつゆ	醤油 砂糖 みりん 花かつお	900 cc 250ｇ 100 cc 15～20ｇ	①材料を鍋に入れて20分炊く ②①をこして瓶に入れ、利用するときは４～５倍に薄める
炒めてできるきゅうりの即席漬け	きゅうり A　ごま油 A にんにく A 酢 A 醤油	３本 大さじ１ １かけ 40 cc 40 cc	①４等分に切り(たて)、種をとる ②３～４cmに切る ③サラダ油で１分間炒める ※Aを入れて１週間保存

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
黒煮豆	黒大豆 砂糖 ソーダ 醤油 塩 水	300ｇ 250ｇ 8ｇ 30 cc 3ｇ 1300 cc	①合わせて一晩おき、炊く ※水は少なくてもよい
黒豆ゼリー	黒大豆 ゼリーの素 砂糖		①黒豆と砂糖を入れて汁を多くして炊く ②汁と豆を一緒にして、ゼリーの素で固める ③さくらんぼ飾る
大豆煮	大豆 塩 砂糖 みりん 醤油 しょうが 水	２合 6ｇ 160ｇ 20ｇ 5ｇ 20ｇ 2160ｇ	
春野菜			
えんどうと新じゃが バター煮(２人分)	えんどう 新じゃが 煮汁 水 きび砂糖 塩 バター	60ｇ 100ｇ 50 cc 小さじ１/２ ２つまみ 10ｇ	①鍋にえんどう、じゃがいもに煮汁を入れて、中火にする ②沸騰したら、弱火にして煮る ③汁気がなくなったら、火を止め、バターを加えて全体に絡める
えんどうとミニトマト の卵とじ(２人分)	えんどう ミニトマト 卵 だし みりん 薄口醤油	80ｇ ６個 ２個 100 cc 小さじ２ 小さじ１	①ミニトマトはへたを取り、半分に切る ②えんどうは洗い、卵は溶きほぐす ③鍋にえんどうと出汁を入れ、中火にし、沸いたらAを入れる ③２分ぐらい炊き、ミニトマトを加え、溶き卵をまわし入れる
スナップえんどうの 天ぷら	スナップ 衣 小麦粉 水 小麦粉、油、塩	10個 20ｇ 50 cc	①ヘタを取り、両端の筋を切る ②スナップに軽く粉をまぶし、衣にくぐらせる ③170℃に熱した油に入れ、揚げる 　塩を適量添える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
さやいんげんの炊いたん(２人分) (スナップでも応用)	いんげん あげ (煮汁) だし みりん 薄口醤油 サラダ油	100ｇ 30ｇ 100 cc 大さじ２ 大さじ２	①ヘタを取り、半分に切る ②アゲは短冊に切る ③鍋に油に入れ、いんげんを炒める ④油揚げ、煮汁を加え、煮る
絹さやの卵とじ(４人分)	絹さや 卵 みつば 煮汁 だし 醤油 酒 砂糖 塩	200ｇ ５個 １/４ 200 cc 大さじ１と１/２ 大さじ２ 大さじ１ 少々	①絹さやは筋があれば取り、みつば1.5cm、卵は割りほぐす ②煮汁はフライパンに入れ、絹さやを入れ、強火で煮る ③煮立ったら、卵をまわしかける ④半熟になったら、みつばをちらし、器に盛る
スナップえんどうの塩炒め(４人分)	スナップ 生姜 チキンスープの素 サラダ油 塩	300ｇ １片 小さじ１ 大さじ１ 小さじ１/２	①スナップは筋を取り、サラダ油、塩を各少々を入れた熱湯で１分間ゆでる(色よく仕上がる) ②生姜はみじん切り、フライパンにサラダ油、生姜を入れ、水気を切ったスナップ、チキンスープの素、塩で味をつける
そら豆のチーズ焼き	そら豆 フランスパン ゴルゴンゾーラ パルメザンチーズ 塩、オリーブ油	150ｇ ８枚(1cm厚) 60ｇ 大さじ２	①そら豆は塩少々を入れて２分間ゆで、うす皮をむく ②フランスパンにオリーブ油をぬる ③ゴルゴンゾーラチーズをぬる ④③に①のそら豆を並べてのせ、パルメザンチーズをふりかける ⑤オーブンで220～250℃にあたためオーブンで５～６分、オーブントースターで焼き目つける
スナップ豆ちくわ和え	スナップ豆 ちくわ ヨーグルト 醤油	30木 ３本 大さじ３ 大さじ１	①湯がく、ななめ切り
スナップ豆のごまチーズ合え	スナップえんどう すりごま 粉チーズ 醤油	100ｇ 大さじ１ 大さじ１ 小さじ１	①えんどうはヘタ、スジを取る ②湯がいて、粗熱を取りボウルに入れてAを加えて和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
しそ胡椒(青しそと青唐辛子の香りが詰まったピリ辛の調味料)	青しそ 青とうがらし 青柚子の絞り汁 青柚子皮 塩	20枚 ２本 大さじ１ 少々 小さじ１	①青しそ５分間水煮さらす ②青唐辛子は輪切りにして、すり鉢に入れ、しそ以外を入れ、する ③青しその水気を切り、しっかり拭き、粗くちぎってすり鉢でする ④さらにすって、ペースト状にし、保存容器に入れる
しそナムル			
春キャベツとささみのしそ風味サラダ(４人分)	春キャベツ ささ身 きゅうり 青しそ A オリーブ油 A マーマレードジャム A 胡椒 A 青しそ(せん切り) 塩、オリーブ油	１/４個 ３本 ２/３本 ６枚 大さじ２ 小さじ１/２ 少々 １枚	①ボウルにキャベツ、青しそ、きゅうりを合わせ、塩小１を振り、揉みこむ ②小鍋に水小さじ４、オリーブ油小さじ２、塩ひとつまみ、ささみを中火に入れ、沸騰５分止めて３分置く ③①から出てきた水分を別のボウルに移しAを加え、よく混ぜ、ドレッシングを作る ④③に②のささみを裂きながら加える ⑤①の野菜にオリーブ油を加え、皿に盛り、ささみを乗せる
春キャベツのコールスロー(４人分)	春キャベツ りんご 生姜 A 酢 A オリーブ油 A 砂糖 A 胡椒 ゆで卵 塩	500ｇ １/２ 10ｇ 大さじ１ 大さじ２ 小さじ１ 少々 １個	①キャベツ３ミリの千切り、ボウルに入れ、塩少々を振り、よく揉んでしんなりさせる ②リンゴは芯を取り除き、皮ごとキャベツと同じ千切り、生姜同様 ③①、②を合わせて、ドレッシングを混ぜて、あえ器に盛る ④半分に切ったゆで卵を彩りよくかける ※一日置いたらおいしい卵はすぐに食べる
キャベツと豚肉のおひたし(４人分)	春キャベツ 豚もも 削りかつお 生姜 片栗粉 塩 酢 醤油	500ｇ 200ｇ 10ｇ １片 大さじ２ 少々 大さじ４ 大さじ４	①キャベツは３～４cmの角切り、生姜はみじん切りにする ②豚もも肉は一口大の薄切り、片栗粉大２を全体にまぶす ③削り節はレンジで１分かけ、手でもむ ④鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、②の肉と①のキャベツをゆでる ⑤④の削り節、①の生姜、酢大４、醤油大４で和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
春キャベツの卵炒め(２人分)	春キャベツ 卵 A 水 A 塩、胡椒少々 サラダ油 醤油	200ｇ １個 大さじ1 少々 小さじ2 小さじ1	①キャベツは２×４に切り、卵はボウルで溶く ②フライパンにサラダ油、卵を入れて取り出す ③サラダ油大２をたして、キャベツを炒め、Aを順に加え、卵を戻して醤油を回しかける
春キャベツのあじ南蛮	春キャベツ あじ A 酢 A 水 A 砂糖 A 塩 A 醤油 玉ねぎ 生姜 赤唐辛子 塩 胡椒 小麦粉 揚げ油	２枚 ４枚 100 cc 50 cc 大さじ2 小さじ1 小さじ1 50ｇ １片 １本	①キャベツ４cm四方切り、軸は薄切り、Aを合わせて、玉ねぎ、生姜、赤唐辛子を加える ②キャベツをゆで、粗熱をとり、①のバットに入れる ③あじは３～４cmに切り、塩、胡椒、小麦粉をまぶし、170℃で揚げ、熱いうちに①につける
春キャベツと帆立のクリーム蒸し	キャベツ 貝柱(刺身) A 生クリーム A 塩 A 胡椒	300ｇ 100ｇ 100ｇ 2ｇ 少々	①キャベツざく切り、貝柱、厚身半分に切る ②鍋にAを入れ、煮立ったら、①のキャベツを加え、蓋をして２～３分蒸し器する ③貝柱加え、１分程煮る
茹でキャベツとサケフレークのピリ辛和え	春キャベツ さけフレーク たれ　酢、醤油 たれ　ごま油、ラー油 塩 ごま油	300ｇ 大さじ1 大さじ1 小さじ1 ひとつまみ 小さじ1	①キャベツはざく切りにしてゆで、氷水につける ②ボウルにキャベツを入れ、塩、ごま油、サケフレーク、タレを加えて和える
キャベツの梅おかか和え	キャベツ 玉ねぎ A　ポン酢 A　ごま油 A　かつお節	400ｇ １個 ４個 大さじ3 大さじ2 10ｇ	①キャベツをざく切り、玉ねぎを薄切りにする ②レンジでラップをして600ｗで５分水気を切る ③梅干しをたたいてＡと②を和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
キャベツの酢漬け	キャベツ A　酢 A　砂糖 塩	250 g 大さじ5 大さじ2 小さじ1/3	①キャベツは芯(5ミリ厚の薄切り)葉(4 cmのざく切り) ②塩を振り、しんなりするまで混ぜる ③よく絞り、甘酢を混ぜて、キャベツを混ぜ、500 gの重石をして、冷蔵庫で30分以上
キャベツの巻き漬け	キャベツ セロリ きゅうり 人参 生姜 塩	4枚 1本 2本 1/2 10 g 小さじ2	①キャベツは塩ゆで(10秒位)芯の厚みをそろえる ②セロリは筋を切り10 cm長さ1 cm角の棒状、きゅうり、人参も同様 ③生姜は千切りにする ④②に塩小1を振り、野菜に揉みこみ、水分出たらふき取り、野菜を巻いて塩をふる ⑤切り分ける
キャベツとかにかまのコールスロー	キャベツ かにかま 塩 A マヨネーズ A 酢	400 g 4本 小さじ1 大さじ3 大さじ2	①キャベツは細切り、塩をまぶし、しぼる ②かにかま半分に切り、手で裂いて①、②をAであえる
人参とセロリのサラダ	人参 セロリ きゅうり 酢 オリーブ すだち 塩こしょう トマト すだち 塩(岩塩)	1本 60 g 1本 大さじ3 大さじ2 1個分 少々 2個	①人参ときゅうりは千切り、セロリは筋を取り、それぞれ5～6 cmにする ②酢、オリーブ、塩胡椒、すだち
ツナとかぼちゃのごまサラダ	ツナ かぼちゃ パセリ ごまドレ(市販)	小さじ1 25 g 少々 大さじ1	①かぼちゃは2～3つに切ってレンジで2分加熱し、熱いうちにフォークでつぶし、冷やす ②①にツナ、パセリドレッシングを混ぜる

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
かぼちゃのマリネ	かぼちゃ にんにく A 赤ワインビネガー A はちみつ A 塩 パセリ オリーブ	200 g １片 25 cc 小さじ 1 小さじ 1 / 4 小さじ 1 大さじ 2	①かぼちゃ所々皮をむき、1 cm厚さに切り、Aはバットに混ぜ合わせる ②フライパンににんにく、オリーブ油を入れ、弱火にかける、香りがたったら、にんにく取り出し、かぼちゃを並べ　中火で両面焼く ③かぼちゃに竹串をさしてスッと通ったら、油ごとAに加えて、上下を返し、なじんだら器に乗せ、にんにくを乗せ、パセリをふる
海鮮ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ シーフードミックス 厚揚げ 卵 にんにく 塩 砂糖 サラダ油 醤油	200 g 150 g 200 g ２個 １片 小さじ 1 / 3、小さじ 1 小さじ 1	①ゴーヤは縦半分に切って蓋を除き、斜めに切る ②塩小1/3をまぶし、15分間おいて水気を絞る ③ミックスは解凍して水気を拭き、厚揚げは一口大に切る ④卵を溶きほぐし、砂糖小１、塩小１混ぜ合わせる ⑤フライパンにサラダ油大２、にんにく中火で熱して香りがたったら一度取り出す ⑥そのまま厚揚げを焼き、色がついたら塩を少々ふり、ミックスとゴーヤを加えて炒める ⑦全体に油がなじんだら醤油大１を加
かぼちゃのマリネ	かぼちゃ にんにく A 赤ワインビネガー A はちみつ A 塩 パセリ オリーブ油	200 g １片 20 g 小さじ 1 大さじ 2	①かぼちゃはワタ、タネを除き皮を所々むき、1 cmの厚さに切りA はバットに混ぜ合わせる ②フライパンににんにく、オリーブを入れ、弱火にかける ③にんにくを取り出し、かぼちゃを並べ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く ④かぼちゃに竹串を刺し、通ったら油ごとAに加え、上下を裏返し、味がなじんだら、器に盛る ⑤にんにくを乗せ、パセリをふる

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
小玉じゃが芋の味噌バター炒め	小玉じゃが芋 味噌 バター 砂糖	12個 大さじ 2 大さじ 2 適量	①じゃが芋はタワシで洗い、皮を付けたまま湯がく ②フライパンに味噌、バター、砂糖を入れて、溶かす ③竹串が通ったら、湯を切ったじゃが芋をフライパンに入れ混ぜる
じゃが芋の味噌炒め	新じゃが A 味噌 A 砂糖 A にんにく 青しそ ねぎ サラダ油	500 g 100 g 30 g １片 10枚 １本 大さじ 1	①じゃが芋は皮をむきそのままゆで、Aを合わせておく ②フライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋を入れ、照りが出てきたら青じそ、ねぎを加えて炒める ③Aを加えてじゃが芋に絡める
じゃが芋とじゃこのガレット	じゃが芋 ちりめん バター 万能ねぎ 醤油	300 g 15 g 20 g 1本	
セロリとピーナッツのサラダ	じゃが芋 セロリ ピーナッツ	１K １本	①じゃが芋は皮をむき、セロリは筋を取り、うす切りにする ②ピーナッツはつぶす
揚げじゃが芋の和え物	じゃが芋 A 醤油 A 砂糖 A ねぎみじん切り A にんにく A 一味 白ごま 細ねぎ	１K 大さじ 6 大さじ 3 大さじ 6 小さじ 2 小さじ 1 / 2 小さじ 2 大さじ 4	①じゃが芋の皮つきを揚げる ②熱いところにAを混ぜる ③白ごま、細ねぎを上からかける

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
ポテトサラダ	じゃが芋 人参 ベーコン 玉ねぎ きゅうり A 酢 A 塩 A 胡椒 B マヨネーズ B フレンチマスタード B 砂糖	260 g 30 g １枚 10 g １/２本 小さじ１ 小さじ１/４ 少々 40g 小さじ１ 小さじ１/４	①じゃが芋は４つ切りに、人参は５mmのいちょう切りに、ベーコンは１cmの薄切りにし、弱火で炒める ②Bは混ぜ合わせる ③ボウルにじゃが芋は取り出し、熱いうちに半量つぶしてAを加える ④①のベーコン加えて混ぜる ⑤別の容器に玉ねぎを入れ、塩をなじませて、きゅうりを加えて５分おき、しっかり絞り、全部和える
ポテトサラダ	じゃが芋 塩 砂糖 A 酢 A 塩 A オリーブ油 玉ねぎ ブロッコリースプラウト ハム	300 g 小さじ１ 10 g 大さじ１ 小さじ１/４ 大さじ３ 50 g １パック ４枚	①じゃが芋は１cmの厚さ輪切りにし、鍋に水500 cc、じゃが芋、塩小１、砂糖10 gで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、12〜13分ゆでる ②玉ねぎはみじん切り、10分水にさらし、しっかり絞る ③ドレッシングAを作る ④じゃが芋をつぶし、温かいうちにドレッシングを絡める ⑤粗熱が取れたら、①の玉ねぎ、スプラウト、手でちぎったハムを加え、まぜる
クリーミーポテトサラダ	じゃが芋 生クリーム コーンビーフ グリンピース レモン 塩 胡椒 バター	500 g １/２パック 40 g 150 g 20 g	①柔らかくなるまでゆでる ②ゆで汁を捨て、水分飛ばす ③滑らかになるまでつぶす ④生クリーム加え、まんべんなく混ぜ、コーンビーフを混ぜる ⑤塩、胡椒をする ⑥グリンピース、塩を加え、ゆで上げて、フライパンにバターを熱し、グリンピースを炒め、塩、胡椒をする ⑦器に④〜⑥を盛ってレモンを添える
玉ねぎのたまり漬け	玉ねぎ 醤油 みりん 砂糖 赤唐辛子	300 g １カップ 50 cc 大さじ１ １本	①玉ねぎは縦半分に切り、１mmの厚さの薄切り、水にさらし、(新玉はさらさない)２〜３分水気を切った玉ねぎ、調味料を混ぜ、蓋をして30分以上つける

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
玉ねぎの甘辛焼き	玉ねぎ 削り節 みりん 醤油	1個 5 g 大さじ1 小さじ2	①玉ねぎは縦半分、横3等分の半月に切り、つまようじで止める ②フライパンにサラダ油大1を中火に熱し、①を両面で良く焼いて、蓋をしめ弱火で2分蒸し焼きにする ③火を止めてみりん、醤油を加えてから絡め、弱火にかけて汁気を飛ばし、削り節を絡める(とろけるチーズでもよい)
玉ねぎの酢の物	サラダ玉ねぎ かにかま 酢 砂糖 薄口 ゆかりふりかけ	1/2個 1パック	①玉ねぎを薄くスライス、ほぐしたかにかまを混ぜる ②酢、砂糖、醤油、を好みで味付けした物を加えて混ぜ、トッピングにゆかりをふりかける
ナスの梅干し煮 (2人分)	ナス 梅干し 青しそ 出汁 醤油 みりん 塩	4本 2個 4枚 300 cc 大さじ1 大さじ1 少々	①ナスは縦5ミリ幅の切込みを金面に入れ、青しそは千切りする ②鍋に出汁、梅干し、醤油、みりんを熱する ③塩少々で味を整え、器に盛り、青味噌乗せる
ゴーヤの甘辛漬け	ゴーヤ にんにく 赤唐辛子 塩 A 醤油 A 酢 A 砂糖	1本 薄切り 1本 小さじ1 大さじ4 大さじ4 大さじ3	①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、3ミリ厚さの薄切りする ②塩をまぶして、10分おき、水洗いして、水気を拭く ③唐辛子はタネを取る
ゴーヤの漬物	にがうり 醤油 酢 砂糖	1kg 400 cc 200 cc 200 cc	①にがうりは食べやすく切り、Aに漬け込む
ゴーヤの砂糖煮	ゴーヤ 砂糖	1kg 1.5 kg	冷凍し、解凍し、硬く絞って炊く