

目次



主食のレシピ

- 2 きのこと野菜のキーマカレー
- 3 きのご飯
- 4 きのごダイエットおじや
- 5 和風きのごスパゲッティ
- 6 きのおろしの信州そば
- 6 きのご和風トースト



主菜のレシピ

- 7 鮭のムニエルホワイトソースがけ
- 8 秋に美味しい鮭のムニエルきのごの副菜と共に
- 9 きのご入り鮭のホイル焼き
- 10 きのご入りつくね
- 11 鶏肉と揚げ野菜のオーロラソース
- 12 あげとキノコのチーズ焼き
- 13 きのごと野菜のふわふわ玉子
- 14 冷製茶碗蒸し



副菜のレシピ

- 15 サーモン&アボガドの寒天ジュレサラダ
- 16 寒天のごまマヨサラダ
- 16 しいたけのマヨチーズ焼き
- 17 えのきと青菜の塩昆布和え
- 17 みつばとしめじのかに和え
- 18 ひじきのサラダ

デザートレシピ

- 18 あずき入り天よせ
- 19 ふるふる酒粕寒天
- 20 えごま寒天
- 21 豆乳寒（わらび餅風）

保健課おすすめレシピ

- 22 寒天ピラフ
- 23 エリンギのまぜご飯
- 24 たけのごまんじゅう・花包み
- 25 寒天入り和風ハンバーグ
- 26 凍豆腐のサンド
- 27 寒天のハム巻き
- 27 エリンギのボン酢しょうゆ炒め
- 28 寒天ふかひれ風スープ
- 28 ポテトサラダ寄せ
- 29 白菜としめじの明太子和え
- 29 きのごと昆布の炒め煮
- 30 寒天と切り干し大根のサラダ
- 30 ひじきと寒天のマリネ
- 31 寒天とささみのさっぱりサラダ
- 32 夏野菜の寒天寄せ
- 33 さつまいものチーズようかん
- 33 キャロット寒天
- 34 フルーツボンボン
- 35 フルーツのローズヒップジュレ