

# 目

# 次

## 主食になるししぴ



男の親子料理 ネバネバ丼	1
ほかほかマンで元気もりもり朝ごはんピザ	2
朝粥これ一杯プラス	3
豆乳でばわー、トマトでげんき、ほかほかリゾット	4
朝からもりもり！！簡単五平もち	5
ピザ風トースト	6
しらすマヨトースト	7

## 主菜になるししぴ



凍り豆腐のあっさり煮	8
昔ながらの凍り豆腐の玉子とじ	9
凍み豆腐と野菜の卵とじ	10
もやし・ニラ・ハムの卵炒め	11
すごもりたまご	12
ほうれん草と卵の炒めもの	13
キャベツと卵のレンジで簡単ココット	14
寒天入りスクランブルエッグ	15
朝から元気なほうれん草とばわーのベーコンたまごでキッシュ風	16
はんぺんの鰻風蒲焼きとツナ缶入り茶巾卵焼き	17
レタスとさば缶の和え物	18
ネパール風スープカレー	19
納豆揚げ	20
カリフラワーとゆで卵のマヨネーズグラタン	21
長芋と豆腐のアツアツ簡単グラタン☆★	22

## 副菜になるししぴ



トマトとじゃこのサラダ	23
えのきたけのタラコ炒り	24
すりごま★白菜	25
ズッキーニのピザ	26
夏野菜の彩り炒め	27
夏野菜のトマト煮	28
じゃがいものカレーキンピラ	29
ポテトとほうれん草の塩こうじマヨ焼き	30
レタスとツナの味噌汁	31
ネギとショウガのスープとおにぎりときんかん2こ	32
いももちの煮物(スープ)	33
元気マンたっぷりコンソメスープ	34