

## 目次

### 料理名

#### 魚のレシピ



ツナの一口春巻き	1
海老バーグ	2
鮭のパン粉焼き	3
魚のセサミ焼き	4
ワンタンの皮の巻き揚げ	5
さけとブロッコリーのチーズ焼き	6

#### 肉のレシピ

鶏肉の利休焼き	7
冷めてもやわらかい簡単チキンナゲット	8
野菜の肉巻き	9
豚肉の甘酢漬け	10
しそ巻きチーズ	11

#### 卵・大豆製品のレシピ

おかかココット	12
卵の簡単ココット焼き	13
香り野菜入りがんもどき	14
畑の肉の飯バーガー	15
豚肉と野菜のうの花炒り・ほうれん草のおひたし・エコぎょうざ	16

#### 野菜のレシピ



ブロッコリーのバター炒め・エリンギの辛子メンタイコ炒め	17
ブロッコリーのチーズ焼き	18
セルリーたっぷりいかくんマリネ	19
ピザ風ポテト	20
カラフルソテー	21
ヤーコン入りキンピラ	22
ピーマン春巻き	23
ピーマンとじゃこのナンプラー炒め	24
ピーマンの塩昆布炒め	25
ピーマンレシピ3品	26
こんにゃくのねぎ味噌ステーキ	27

その他にも沢山  
応募していただきました。



牛蒡の肉巻き	28
パプリカの花作り	28
定番弁当	28
からあげ弁当	28
野菜たっぷりお弁当	28
オムライス弁当	29
野沢菜モリモリ弁当	29
チャーハン弁当	29
お弁当揚げ物	29
ウインナーの卵ロール	30
じゃが芋とシーチキンのグラタン	30
ツナサラダ	30
人参アスパラ肉巻き	30
さつま芋のレモン煮	31
ちくわのチーズ&しそ巻き	31
ヤーコンのきんぴら	31
もやしとねぎのオイスターソース炒め	31



缶詰を使うので簡単に  
できます。

F・Nさん（米沢）

## ツナの一口春巻き

### 【材料×4人分】

ツナ	1缶（70g）
チーズ	20g
青しそ	1枚
ワンタンの皮	8枚
サラダ油	

### 【作り方】

- ①. チーズは5mmくらい、青しそはせん切りにし、油を切ったツナ缶と混ぜる。
- ②. ①をワンタンに包む。
- ③. フライパンに油を敷いて焼く。  
（または少量の油で揚げ焼きする）

### 【1人分】

エネルギー：127Kcal  
塩分：0.3g