

# とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



**T-POINT**  
貯まる! 使える!

お財布にも  
やさしくて、  
栄養バランスも  
バッチリ★



やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。  
材料も時間も無駄なく使えます。  
固定価格で家計にも安心。

まずはお気軽にお電話下さい!

受付時間: 午前8時~午後6時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987



あなたとのふれあいを  
をたいせつに……



**0120-17-4931**

| 料金表 | 5日分(月~金) | 6日分(月~土) | 単品価格  |
|-----|----------|----------|-------|
| 2人前 | 4,500円   | 5,400円   | 980円  |
| 3人前 | 5,950円   | 7,140円   | 1280円 |
| 4人前 | 7,300円   | 8,760円   | 1600円 |

※5人用以上につきましてはご相談ください。

お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。  
お届けは翌週月曜日からとなります。

## カット野菜・カット肉付5日間セット

| 料金表      | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|----------|--------|--------|--------|
| 5日間(月~金) | 5,000円 | 6,450円 | 7,800円 |

**3/15 月 チーズハンバーグ**  
野菜サラダ

エネルギー 589kcal  
たんぱく質 32.5g  
脂質 33.0g

先に鍋に湯を沸かし、『チーズハンバーグ』のスパゲティを茹で、玉葱をレンジにかけておくと、更に段取り良く調理できます。チーズは折りたたんでハンバーグの種で包んでもOK。中であつとろりと楽しみも広がります。

パン粉、牛乳(水でも良い)、ウスターソース、ケチャップ、ドレッシング(お好みの)

| 材料          | 下ごしらえ/調味料     | 2人前   | 3人前    | 4人前  |
|-------------|---------------|-------|--------|------|
| ② チーズハンバーグ  |               |       |        |      |
| 合挽き肉        |               | 220g  | 330g   | 440g |
| 玉葱          | みじん切り         | 1/2こ  | 2/3こ   | 1こ   |
| A           | パン粉           | 1/4C  | 1/3C   | 1/2C |
|             | 水又は牛乳         | 大2    | 大3     | 大4   |
|             | 塩コショウ         | 大1    | 大1と1/2 | 大2   |
|             | 油             | 少々    | 少々     | 少々   |
| スライスチーズ     |               | 2枚    | 3枚     | 4枚   |
| B           | ケチャップ         | 大3    | 大4と1/2 | 大6   |
|             | ウスターソース       | 小1    | 小1と1/2 | 小2   |
| スパゲティ       | 塩を加えた湯で約7分茹でる | 40g   | 60g    | 80g  |
| 塩、油、塩コショウ 各 |               | 少々    | 少々     | 少々   |
|             | パセリ           | みじん切り | 少々     | 少々   |
| ① 野菜サラダ     |               |       |        |      |
| ローズハム       | 半分に切る         | 2枚    | 3枚     | 4枚   |
| キャベツ        | せん切りし水にさらす    | 1/8玉  | 1/7玉   | 1/6玉 |
| 胡瓜          | 斜め切り          | 小1/2本 | 小2/3本  | 小1本  |
| ミニトマト       | スライス          | 2こ    | 3こ     | 4こ   |
| ドレッシング      |               | 適宜    | 適宜     | 適宜   |

**② チーズハンバーグ**

- 玉葱は耐熱容器に入れてラップで覆い、1分程度加熱する。
- 大きめのボウルにAを入れ、パン粉を湿らせる。
- ②に挽き肉と塩コショウを加えて練り混ぜ、①の玉葱を加えて糸が引く程度になるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ③を人数分に等分して楕円形、丸型など好みの形に整えて中央をくぼませ、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(強火で焦げ目をつけ、弱火にしてじっくり焼いて下さい)。チーズをのせて余熱でチーズを溶かし、皿に盛る。
- 肉汁が出たフライパンにBを加え、サッと火を通す。
- フライパンに油を熱し、スパゲティを炒めて塩コショウを振り、パセリを散らす。
- ④に⑤をかけ、⑥を添える。

**① 野菜サラダ**

- 器に水気をきったキャベツを盛り、手前に胡瓜とミニトマト、ローズハムを形良く盛り、お好みのドレッシングをかけて頂く。

**3/16 火 きじ焼き**  
豚挽き肉と厚揚げの煮物

エネルギー 569kcal  
たんぱく質 33.2g  
脂質 28.0g

カンタンアレンジレシピ  
〜鶏肉に辛味とコクを!〜  
焼くとより一層コクの出るマヨネーズと辛味の七味と旨みのガーリックで美味しさUP!  
☆作り方(2人前)☆  
マヨネーズ(大1)・七味・ガーリックパウダー(少々)を混ぜ合わせて焼きあがったきじ焼きに塗り、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

| 材料             | 下ごしらえ/調味料   | 2人前    | 3人前    | 4人前    |
|----------------|-------------|--------|--------|--------|
| ② きじ焼き         |             |        |        |        |
| 鶏モモ肉           | 一口大         | 200g   | 300g   | 400g   |
| A              | 醤油          | 大2     | 大3     | 大4     |
|                | みりん         | 大1と1/2 | 大2と1/4 | 大3     |
|                | 砂糖          | 大2/3   | 大1     | 大1と1/3 |
|                | 油           | 少々     | 少々     | 少々     |
| 白葱             | ぶつ切り        | 1/2本   | 2/3本   | 1本     |
| 斜め切りにし水にさらす    |             | 小1/2本  | 小2/3本  | 小1本    |
|                | せん切りにし水にさらす | 1/7玉   | 1/6玉   | 1/5玉   |
| ① 豚挽き肉と厚揚げの煮物  |             |        |        |        |
| 豚挽き肉           | 油           | 60g    | 90g    | 120g   |
| 油抜きし一口大厚めの半月切り |             | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚     |
|                | じゃが芋        | 約200g  | 約300g  | 約400g  |
| A              | だし汁         | 1C     | 1と1/2C | 2C     |
|                | 醤油、砂糖 各     | 大1     | 大1と1/2 | 大2     |
|                | 酒           | 大2/3   | 大1     | 大1と1/3 |
|                | みりん         | 大1/3   | 大1/2   | 大2/3   |
| いんげん           | 食べやすく切る     | 20g    | 30g    | 40g    |

**② きじ焼き**

- 鶏肉はAに10分程度漬けて下味をつける。
- フライパンに油を熱し、白葱と汁気をきった①(漬け汁はとっておく)を入れて色よく焼き、中まで火を通し、漬け汁を加えて、味を絡ませる。
- 器に②を盛り、水気をきった胡瓜、キャベツを添える。

※先にきじ焼きの『鶏肉』を漬け込んでおくと、更に段取り良く調理できます。

**① 豚挽き肉と厚揚げの煮物**

- 鍋に油を熱して豚挽き肉を炒め、A、厚揚げ、じゃが芋を入れて煮含め、いんげんを加えてひと煮し、器に盛る。

**3/17 水 かねいの唐揚げ**  
炒り鶏・オニオンサラダ

エネルギー 327kcal  
たんぱく質 27.4g  
脂質 11.6g

☆ こんにゃくのカロリーは100g当たりで5kcalなのでエネルギー自体は殆んどありません。主成分は多糖類のグルコマンナン(代表的な食物繊維)、腸内の清掃や血糖値や血中のコレステロールを下げる作用があります。

小麦粉、油、ゴマ油、ぼん酢

| 材料            | 下ごしらえ/調味料         | 2人前  | 3人前    | 4人前  |
|---------------|-------------------|------|--------|------|
| ③ かねいの唐揚げ     |                   |      |        |      |
| 切かねい          | 十字に切り目を入れ塩コショウを振る | 2切   | 3切     | 4切   |
| 塩コショウ、小麦粉、油 各 |                   | 適宜   | 適宜     | 適宜   |
|               | 根元を落とす            | 1/4P | 1/3P   | 1/2P |
|               | くし形切り             | 1/4こ | 1/3こ   | 1/2こ |
| ① 炒り鶏         |                   |      |        |      |
| 鶏モモ肉          | 一口大               | 40g  | 60g    | 80g  |
| 塩             |                   | 1/4枚 | 1/3枚   | 1/2枚 |
|               | ゴマ油               | 少々   | 少々     | 少々   |
| 人参            | 一口大               | 40g  | 60g    | 80g  |
| だし汁           |                   | 1C   | 1と1/2C | 2C   |
|               | 砂糖                | 大1/2 | 大2/3   | 大1   |
| A             | みりん               | 大1/3 | 大1/2   | 大2/3 |
|               | 醤油                | 大1   | 大1と1/2 | 大2   |
| いんげん          | 斜め切り              | 10g  | 15g    | 20g  |
| ② オニオンサラダ     |                   |      |        |      |
| 玉葱            | 薄くスライス            | 1/2こ | 2/3こ   | 1こ   |
| ぼん酢           |                   | 1枚   | 1と1/2枚 | 2枚   |
|               |                   | 適宜   | 適宜     | 適宜   |

**③ かねいの唐揚げ**

- 鍋に油を中温(180度)に熱し、かねいこ小麦粉をまぶして入れ、両面をこんがり揚げます。
- 皿に①を盛り、貝割れとレモンを添える。

**① 炒り鶏**

- 鍋にゴマ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、人参を入れて炒め、里芋とAを加えて10分位煮る。最後にいんげんを加えてサッと煮、器に盛る。

**② オニオンのサラダ**

- 玉葱は水にさらし、数回水をかえて固く絞る。
- 器に①を盛り、大葉を散らし、ぼん酢等をかけて頂く。

### 3/18 木 ごま照りチキン

切干大根煮・味付もずく



エネルギー 565kcal  
たんぱく質 33.7g  
脂質 20.8g

プラス +1  
ごま照りチキンの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

片栗粉、ゴマ油、油

| 材料        | 下ごしらえ/調味料               | 2人前        | 3人前          | 4人前        |
|-----------|-------------------------|------------|--------------|------------|
| ② ごま照りチキン |                         |            |              |            |
| 鶏モモ肉      | 小さめに削ぎ切り<br>片栗粉         | 240g<br>適宜 | 360g<br>適宜   | 480g<br>適宜 |
| スパゲティ     | 熱湯で約7分茹でる               | 60g        | 90g          | 120g       |
| しめじ       | 石突きを落としほぐす<br>塩コショウ、油 各 | 1/2P<br>少々 | 2/3P<br>少々   | 1P<br>少々   |
| ニンニク      | すりおろす                   | 少々         | 少々           | 少々         |
| 白胡麻       | A〔酒、砂糖、醤油 各〕            | 大1<br>3g   | 大1と1/2<br>5g | 大2<br>5g   |
| ① 切干大根煮   |                         |            |              |            |
| 切干大根      | 水で戻し食べやすく切る             | 20g        | 30g          | 40g        |
| 油揚げ       | 油抜きし細切り<br>ゴマ油          | 1/2枚<br>少々 | 2/3枚<br>少々   | 1枚<br>少々   |
|           | だし汁                     | 1と1/3C     | 2C           | 2と2/3C     |
|           | A〔醤油、砂糖、みりん 各〕          | 大2<br>大1   | 大3<br>大1と1/2 | 大4<br>大2   |
| いんげん      | 斜め切り                    | 40g        | 60g          | 80g        |
| ③ 味付もずく   |                         |            |              |            |
| 味付もずく     |                         | 2P         | 3P           | 4P         |

### ② ごま照りチキン

- 鶏肉は塩コショウを振り、片栗粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで色よく焼き、取り出す。
- フライパンに油を熱してスパゲティ、しめじを炒め合わせ、塩コショウで調味して取り出す。
- ②のフライパンの余分な油を捨ててニンニク、Aを加えて煮立て、①を戻してひと炒めし、全体に味を絡ませて白胡麻を散らす。
- 器に③を盛り、②を添える。

### ① 切干大根煮

- 鍋にゴマ油を熱して油揚げ、切干大根を入れて炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ①にいんげんを加えてサッと煮、器に盛り付ける。

### 3/19 金 豚のたれ漬け焼肉

せん切り野菜の胡麻かけ・春雨といんげんのスープ



エネルギー 344kcal  
たんぱく質 26.3g  
脂質 15.9g

プラス +1  
豚のたれ漬け焼肉の「豚モモ味付肉」を追加できます。

02 豚モモ味付肉 1パック(110g) **185円**

| 材料            | 下ごしらえ/調味料    | 2人前        | 3人前          | 4人前        |
|---------------|--------------|------------|--------------|------------|
| ③ 豚のたれ漬け焼肉    |              |            |              |            |
| 豚モモ味付肉        | 油            | 220g<br>少々 | 330g<br>少々   | 440g<br>少々 |
| キャベツ          | せん切りにし水にさらす  | 1/8玉       | 1/7玉         | 1/6玉       |
| ① せん切り野菜の胡麻かけ |              |            |              |            |
| 大根            | せん切り         | 1/7本       | 1/6本         | 1/5本       |
| 胡瓜            |              | 小1本<br>少々  | 2/3本<br>少々   | 1本<br>少々   |
| 甘酢生姜          | せん切り         | 15g        | 20g          | 30g        |
| 白胡麻           | すり鉢でする       | 5g         | 9g           | 9g         |
|               | A〔だし汁、醤油 各〕  | 大1         | 大1と1/2       | 大2         |
| ② 春雨といんげんのスープ |              |            |              |            |
| 春雨            | 熱湯につけて戻しザク切り | 20g        | 30g          | 40g        |
| いんげん          | 斜め切り         | 20g        | 30g          | 40g        |
| 固形スープ         | 水            | 1こ<br>2C   | 1と1/2こ<br>3C | 2こ<br>4C   |
|               | 塩コショウ        | 少々         | 少々           | 少々         |

### ③ 豚のたれ漬け焼肉

- 豚モモ味付肉は油を熱したフライパンで炒めて器に盛り、水気をきったキャベツを添える。

### ① せん切り野菜の胡麻かけ

- 大根、胡瓜は軽く塩を振り、水洗いして軽く絞る。
- ①、甘酢生姜を混ぜ合わせて器に盛る。
- ポウルにAと白胡麻を入れて混ぜ合わせ、②にかけて頂く。

ポイント  
せん切り野菜の胡麻かけの胡麻はする前に少し乾煎すると風味が増します。

### ② 春雨といんげんのスープ

- 鍋に水と固形スープを煮立たせ、春雨、いんげんを加えて塩コショウで味を調え、器に注ぐ。

### 3/20 土 肉じゃがカレー風味

ニラ玉・胡瓜の風味和え



エネルギー 708kcal  
たんぱく質 20.0g  
脂質 48.0g

プラス +1  
ほんのりカレー風味の肉じゃがは鍋に具材と調味料を加えて煮込むだけ。蓋を上手く利用して、火が通るまでは蓋をして、通ったらホクホクに仕上げるために蓋を取って煮るとふっくらホクホクの肉じゃがになります。

ゴマ油、竹串

| 材料          | 下ごしらえ/調味料      | 2人前                    | 3人前            | 4人前      |
|-------------|----------------|------------------------|----------------|----------|
| ① 肉じゃがカレー風味 |                |                        |                |          |
| 牛バラスライス肉    | 一口大            | 140g                   | 210g           | 280g     |
| 玉葱          | 薄切り            | 1/2こ<br>少々             | 2/3こ<br>少々     | 1こ<br>少々 |
| カレー粉        | ゴマ油            | 小1/2<br>A〔砂糖、みりん、醤油 各〕 | 小2/3<br>大1     | 小1<br>大2 |
| じゃが芋        | 大きめの一口大        | 約300g                  | 約450g          | 約600g    |
| 竹串          |                | 1本                     | 1本             | 1本       |
| 人参          | 乱切り            | 50g                    | 75g            | 100g     |
|             | 水              | 1と1/2C                 | 2と1/4C         | 3C       |
| ③ ニラ玉       |                |                        |                |          |
| ベーコン        | 5mm幅に切る        | 1枚                     | 1と1/2枚         | 2枚       |
| ニラ          | 4cm幅に切る        | 1/4束                   | 1/3束           | 1/2束     |
|             | 油、塩コショウ 各      | 少々                     | 少々             | 少々       |
| 卵           | 溶きほぐす          | 2こ                     | 3こ             | 4こ       |
| ② 胡瓜の風味和え   |                |                        |                |          |
| 胡瓜          | 塩をすり込みすりこぎでたたく | 1本                     | 1と1/2本         | 2本       |
|             | 塩              | 少々                     | 少々             | 少々       |
|             | A〔ゴマ油、醤油 各〕    | 小1<br>大1/2             | 小1と1/2<br>大2/3 | 小2<br>大1 |
|             | 砂糖             | 1/2P                   | 2/3P           | 1P       |
| かつおパック      |                |                        |                |          |

### ① 肉じゃがカレー風味

- 鍋にゴマ油を熱して玉葱を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わったらAを加えて全体を炒め合わせる。全体に味がなじんだら、じゃが芋と人参、水を加える。
- 蓋をして中火で15分程度煮、水分がなくなったらじゃが芋に竹串がスッと通るようになったら蓋を取り、大きく混ぜて水気をとばすように煮、器に盛る。

### ③ ニラ玉

- フライパンに油を熱し、ベーコンとニラを炒め、ニラがしんなりしてきたら塩コショウを振り、卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通して器に盛る。

### ② 胡瓜の風味和え

- 胡瓜は余分な塩気を洗って落とし、2cm程度に乱切りする。
- ①をAで和えて器に盛り、かつお節を散らす。

### 3/21 日 肉天

野菜炒め・パンプキンサラダ



エネルギー 664kcal  
たんぱく質 29.3g  
脂質 35.9g

プラス +1  
カンタンアレンジレシピ  
～肉天を山椒塩で大人向けの味に！～  
山椒の爽やかな風味がこってり肉天をより美味しく☆  
☆作り方(2人前)☆  
塩(小1)と山椒(少々)混ぜ合わせて肉天につけて頂く。

小麦粉、油、マヨネーズ

| 材料         | 下ごしらえ/調味料     | 2人前   | 3人前    | 4人前   |
|------------|---------------|-------|--------|-------|
| ④ 肉天       |               |       |        |       |
| 豚切り落とし肉    | 食べやすい大きさに切る   | 200g  | 300g   | 400g  |
| ★玉葱        | スライス          | 小3/4こ | 3/4こ   | 3/4こ  |
| 生姜         | すりおろす         | 少々    | 少々     | 少々    |
|            | A〔醤油、みりん、酒 各〕 | 大1    | 大1と1/2 | 大2    |
| 白胡麻        |               | 3g    | 4.5g   | 5g    |
| 卵          | 溶きほぐす         | 1/2こ  | 2/3こ   | 1こ    |
|            | 小麦粉           | 1/3C  | 1/2C   | 2/3C  |
|            | 油             | 適宜    | 適宜     | 適宜    |
| キャベツ       | せん切りにし水にさらす   | 1/8玉  | 1/7玉   | 1/6玉  |
| ② 野菜炒め     |               |       |        |       |
| ベーコン       | 3cm幅に切る       | 1枚    | 1と1/2枚 | 2枚    |
| 人参         | 短冊切り          | 20g   | 30g    | 40g   |
| ピーマン       | 乱切り           | 1/2こ  | 2/3こ   | 1こ    |
| もやし        |               | 1/2P  | 2/3P   | 1P    |
|            | 油、塩コショウ 各     | 少々    | 少々     | 少々    |
|            | 醤油            | 小1    | 小1と1/2 | 小2    |
| ① パンプキンサラダ |               |       |        |       |
| 南瓜         | 一口大に切り蒸す      | 約200g | 約300g  | 約400g |
| ★玉葱        | 極薄切りにし水にさらす   | 小1/4こ | 1/4こ   | 1/4こ  |
| ロースハム      | 1cm角に切る       | 1枚    | 1と1/2枚 | 2枚    |
|            | マヨネーズ         | 大2    | 大3     | 大4    |
|            | 塩コショウ         | 少々    | 少々     | 少々    |

### ④ 肉天

- ポウルに豚肉、玉葱、生姜(好みで加減する)とAを入れてよく混ぜ、10分程度置く。
- ①の余分な汁気をきり、白胡麻と卵を加えてよく混ぜ、更に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- 鍋に油を中温(170度)に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、中まで火が通るように4分程度揚げる。
- 器に水気をきったキャベツを敷き、③を盛る。

揚げるのはちょっと面倒という時には③をフライパンに替えて焼いてもOK!

### ② 野菜炒め

- フライパンに油を熱してベーコン、人参、ピーマン、もやしを入れて炒め、塩コショウで調味する。全体に火が通ったら醤油を回し入れて火を止め、器に盛る。

### ① パンプキンサラダ

- ポウルに水気をきった玉葱、南瓜、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、マヨネーズで和えて塩コショウで味を調える。
- 器に①を盛り付ける。

# メニュー変更が

# 無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

3月15日(月) ~ 3月21日(日)迄の期間中 選べるメニュー

## (F1)メニュー



■熱量/457Kcal ■蛋白質/21.2g ■脂質/27.3g

## 牛肉と豆腐の煮もの



### ■牛肉と豆腐の煮もの

- ①豆腐は奴に切る。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③牛肉、①、②はAで煮る。
- ④みつばはザク切りにし、③に添える。

### ■おひたし

- ①青菜はゆでてザク切りにし、かにかまぼこは手でさく。
- ②①に⑥をかけていただく。



お祝い付



30分

| 材 料               | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|-------------------|------|------|------|
| <b>●牛肉と豆腐の煮もの</b> |      |      |      |
| 牛肉(小間)            | 120g | 180g | 240g |
| 豆腐                | 1丁   | 1½丁  | 2丁   |
| 長ねぎ               | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| みつば               | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| A   しょうゆ、みりん(各)   | 大2   | 大3   | 大4   |
| 砂糖                | 大1   | 大1½  | 大2   |
| だし汁               | ¾C   | 1C   | 1½C  |
| <b>●おひたし</b>      |      |      |      |
| 青菜                | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| かにかまぼこ♥           | 2本   | 2本   | 3本   |
| B   しょうゆ、だし汁(各)   | 適量   | 適量   | 適量   |

■かにかまぼこ…小麦、乳、卵使用

## (F2)メニュー



■熱量/811Kcal ■蛋白質/21.1g ■脂質/39.5g

## 香味焼き



### ■香味焼き

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマンは細めの短冊切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにし、Aと合わせ、半量を①にもみ込む。
- ④フライパンに油を熱して②、もやしをいため、⑥をふり、皿に取る。
- ⑤油を足して肉を焼き、残りのたれ、小口切りにした赤とうがらし、ごま油を加えてからめる。
- ⑥④、⑤を盛り合わせる。

### ■じゃがコーンサラダ

- ①じゃがいもは角切りにし、ゆでて軽くCをふる。
- ②ホールコーンは熱湯にサッと通す。
- ③パセリは粗みじん切りにする。
- ④①、②はマヨネーズであえ、③を散らす。



酒  
こしょう  
ごま油  
マヨネーズ



40分

| 材 料               | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|-------------------|------|------|------|
| <b>●香味焼き</b>      |      |      |      |
| 豚肉(バラ)            | 200g | 300g | 400g |
| キャベツ              | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| ピーマン              | 1個   | 1個   | 2個   |
| もやし               | 100g | 150g | 200g |
| にんにく              | 少々   | 少々   | 少々   |
| 赤とうがらし            | 少々   | 少々   | 少々   |
| A   しょうゆ          | 大2   | 大3   | 大4   |
| 酒                 | 大½   | 大¾   | 大1   |
| 砂糖                | 小½   | 小¾   | 小1   |
| ⑥塩、こしょう(各)        | 少々   | 少々   | 少々   |
| ごま油               | 少々   | 少々   | 少々   |
| <b>●じゃがコーンサラダ</b> |      |      |      |
| じゃがいも             | 3個   | 5個   | 6個   |
| ホールコーン♥           | 30g  | 45g  | 60g  |
| パセリ               | 少々   | 少々   | 少々   |
| C   塩、こしょう(各)     | 少々   | 少々   | 少々   |
| マヨネーズ             | 適量   | 適量   | 適量   |