

料理日和マンツーマン&プライベート 材料別一覧④

材料別一覧

【ごぼう】

きんぴらごぼう
ごぼうとれんこんのバルサミコ和え
ごぼうの胡麻マヨサラダ
ごぼうの胡麻みそ和え

【大根】

ふろふき大根
切り干し大根の炒め煮
大根サラダ
大根とホタテ缶のサラダ
大根と厚揚げの煮物
大根の梅和え
大根の味噌炒め

【玉ねぎ】

オニオングラタンスープ
ひき肉入り玉ねぎの蟹味噌出汁
玉ねぎとキャベツの土佐和え
玉ねぎのロースト
ブルーチーズソース

【にんじん】

にんじんのポタージュ
キャロットラペ
にんじんグラッセ
にんじんとオレンジの生姜ドレッシング
にんじんと鶏むね肉のサラダレモン
ドレッシング

【ビーツ】

ビーツのオープン蒸しサラダ

【ゆり根】

ゆり根とエビのスープ

【じゃがいも】

ビシソワーズ
ジャーマンポテト
じゃがいもとタラのサラダ
じゃがいもとローズマリーのオープン
焼きアボカドディップ添え
ドフィンワーズ(じゃがいものグラタ
ン)
フライドポテト
ポテトコロッケ
ポテトサラダ
ジャーマンポテトスタイルポテサラ
マッシュポテト
リヨネーズポテト

【さつまいも】

さつまいもとれんこんの味噌炒め
さつまいものきんぴら
さつまいもの甘辛煮

【里芋】

里芋揚げ煮

【こんにゃく】

こんにゃくとツナの煮もの

【れんこん】

れんこんきんぴら
れんこんツナマヨ
れんこんとエビのサラダ
れんこんとひき肉のみそ炒め
れんこんのごま白和え
れんこんのハーブソテー
れんこんの縦きんぴら
れんこんの梅和え
れんこんはさみ揚げ

【その他野菜・複数種類野菜】

いんげん豆と野菜のスープ
けんちん汁
しょうゆ仕立てのポトフ
のっぺい汁
酸辣湯
五目豆
グリーンサラダ
根菜の揚げマリネ
ナムル5種
ピクルス
ラタトゥイユ
胡麻みそ和え
根セロリのサラダ
手作りチーズのサラダ
蒸し野菜のサラダ
酢みそ和え
生春巻き
豆腐サラダ
野菜の揚げ浸し
【きのこ類】
お米ときのこのサラダ
きのこと青菜のサラダ
きのこのサラダ
きのこのマリネ
しめじのおろし和え
しめじのナムル
しめじの中華醤サラダ
なめことおぐらの和え物

※季節やレッスン日によって、
材料がそろわない場合は、代替えの
材料やメニューの変更のご提案をす
る場合がございます。
※印の料理は、※印ひとつにつき材
料費が+500円(税抜き)かかりま
す。