

献立アイデアシート

食 材		形 態	味つけ	調理法		
肉	鶏肉	和	塩	焼く	塩焼き	
	豚肉	洋	みそ		香草焼き	
	牛肉	中華	ごま		照り焼き	
	ひき肉	アジアン・エスニックその他	しょうゆ		ソテー	
	切り身		酢		ムニエル	
	丸物		だし		つくね焼き	
	エビカニ		トマト		かば焼き	
豆・豆製品	大豆		クリーム		ホイル焼き	
	その他豆		チーズ		ピカタ	
	豆腐		カレー			
	納豆		しょうが			
卵	鶏卵		にんにく	炒める		
	うずら		オイスター		蒸す	酒蒸し
青菜	ほうれんそう		ミートソース	ゆでる	シュウマイ	
	こまつ菜		マヨネーズ		揚げる	素揚げ
	にら		梅			フライ
	チンゲン菜		鶏がら			から揚げ
	春菊・水菜		コンソメ			てんぷら
	その他		中華だし			竜田揚げ
いも類	じゃがいも		香草・ハーブ	はさみ揚げ		
	さといも		燻製			
	さつまいも		とうがらし	煮る	煮つけ	
	やまといも		麴・ぬか	煮っ転がし		
			その他	おろし煮		
その他野菜	にんじん			すき焼き		
	ごぼう			しぐれ煮		
	きゅうり			シチュー		
	キャベツ			チャウダー		
	大根			その他	あえる	
	ピーマン				炊く	
	・・・省略				漬ける	
					炒る	
乾物・海藻	のり					
	ひじき					
	昆布					
	切り干大根					
	春雨・マロニ					
	ー					