

## 野菜・豆腐メニュー

### <豆腐>

豆腐とシラスのサラダ  
豆腐とみょうがと大葉の冷奴  
温豆腐  
豆腐ハンバーグ（木綿豆腐と鶏ひき肉）  
炒りどうふ  
豆腐ステーキ  
豆腐とキノコのとろみ煮  
豆腐とチンゲンサイの中華スープ  
豆腐とカニの卵とじ  
豆腐のミートグラタン  
豆腐と牡蠣の出汁煮  
白和え  
揚げ出し豆腐  
お味噌汁

### <厚揚げ>

厚揚げの肉巻き  
厚揚げの味噌チーズ焼き  
厚揚げと手羽元の煮物  
厚揚げの生姜あん  
厚揚げとオクラの煮物  
厚揚げとカブの煮物  
厚揚げとひき肉のキーマカレー  
厚揚げと小松菜の煮浸し  
厚揚げと豚肉の甜麺醤煮込み  
厚揚げとベーコンのバター炒め  
厚揚げと豚こまのオイスターソース炒め  
厚揚げの塩麴和え  
厚揚げと長芋の照り焼き  
厚揚げとキノコのナンプラー炒め  
厚揚げと鶏モモの味噌煮込み  
厚揚げとキムチの炒め物

### <油揚げ>

豚汁  
炊き込みご飯  
油揚げの卵きんちゃく煮  
油揚げともやしの塩炒め  
油揚げとキャベツの煮浸し  
油揚げと小松菜の煮浸し

### <おから>

おからスコーン  
おからの炒り煮  
おからの中華風ピリ辛炒り煮  
おからとジャガイモのもっちり焼き

### <納豆>

納豆オムレツ  
納豆入り油揚げ巾着焼き  
アボカド納豆海苔和え  
ばくだん（納豆と刺身類）  
納豆と漬けマグロと大葉

### <豆>

チリコンカン  
キーマカレー  
豆と鶏もも肉の煮込み  
アボカドとツナと豆のマヨサラダ  
豆と野菜のトマトスープ  
豆とソーセージのコンソメ煮込み

### <アスパラ>

アスパラとベーコンのバター炒め  
アスパラ肉巻き  
アスパラと鶏もも肉の照り焼き  
アスパラのシーザーサラダ風  
アスパラのヨーグルトサラダ  
アスパラのからしマヨ和え  
アスパラのオリーブオイル塩焼き

### <オクラ>

オクラちくわ  
オクラのお浸し  
オクラのとろみスープ  
オクラの梅肉和え  
オクラと豚しゃぶサラダ  
オクラとタコのごま油和え

### <かぼちゃ>

かぼちゃとツナのサラダ  
かぼちゃのバターソテー

かぼちゃのバターカレーソテー  
かぼちゃスープ  
かぼちゃとミートソースのグラタン  
かぼちゃのミニ揚げ餃子  
かぼちゃのそぼろ煮  
かぼちゃコロッケ  
かぼちゃとチーズのコロッケ  
かぼちゃのカレー  
かぼちゃの煮物  
かぼちゃとベーコンのミルク煮

### <小松菜>

小松菜ナムル  
小松菜と豚肉のさっと炒め  
小松菜の煮浸し  
小松菜とシラスのごま油和え  
小松菜と牛肉のオイスターソース炒め  
小松菜とちくわのサラダ  
小松菜の生姜炒め  
小松菜としめじのごま油炒め  
小松菜と高野豆腐の卵とじ  
小松菜とエビの中華だし炒め

### <春菊>

春菊のサラダ  
春菊と鶏肉のスープ  
春菊と豚こまの出汁炒め  
春菊と豆腐の卵とじ  
春菊と牛肉のオイスターソース炒め  
鍋

### <チンゲンサイ>

チンゲンサイと豚肉のコチュジャン炒め  
チンゲンサイと豚ひき肉の中華あん  
チンゲンサイと肉団子の春雨  
チンゲンサイのニンニク炒め  
チンゲンサイとホタテのうま煮  
チンゲンサイとシラスの蒸し和え

### <トマト>

ミートソーススパゲティ  
ラタトゥイユ

カプレーゼ  
トマトとみょうがときゅうりの中華サラダ  
トマトのマリネ  
トマトとナスの重ねチーズ焼き  
チキンソテートマトソース  
フレッシュトマトとキャベツのスープ  
トマトとキノコの麺つゆ炒め  
トマトの卵とじ  
トマトの冷製おでん  
トマトとアボカドとエビのサラダ  
トマトとベビーホタテのサラダ

### <菜の花>

菜の花のお浸し  
菜の花のからし和え  
菜の花のテリヤキ  
菜の花のコンソメジュレのせ  
菜の花と桜エビのサラダ  
菜の花とハマグリのお吸い物  
菜の花とアサリのニンニク酒蒸し

### <ニラ>

ニラたま  
ニラのお浸し  
ニラと鶏レバーの醤油炒め  
餃子  
ニラと牛肉の豆板醤炒め  
ニラと卵のお吸い物  
ニラとキムチと豚肉の炒め物  
ニラと鶏肉のカレー粉炒め  
ニラ入り鶏ハンバーグ  
にらみそ（ご飯のおとも）

### <人参>

キャロットラペ  
人参のポタージュ  
人参と手羽元のくったり煮  
ポテサラ  
ピーラー人参のサラダ  
春雨サラダ  
かき揚げ  
人参ときゅうりのサラダ  
茹で人参のマスタードソース

### <パプリカ>

パプリカ肉巻き  
パプリカのマリネ  
パエリア  
パプリカとエビのバター炒め  
パプリカとツナ麺つゆ炒め  
パプリカの粒マスタード和え  
パプリカとズッキーニのニンニク炒め  
パプリカと牛肉の甜麺醬炒め  
パプリカとエリンギのナンプラー炒め

### <ピーマン>

ピーマンの肉詰め  
ピーマンの塩昆布和え  
ピーマンと豚肉の炒め物  
ピーマンと豚肉と春雨の炒め物  
ピーマンの焼き浸し  
ピーマンとナスの味噌炒め  
ピーマンとカジキのバターソテー  
ピーマンのナムル

### <ブロッコリー>

焼きブロッコリー  
ブロッコリーとイカの卵とじ  
ブロッコリーとエビの卵とじ  
刻みブロッコリーのポテサラ  
ブロッコリーとサーモンのバターソテー  
ブロッコリーとベーコンのオリーブオイル焼き  
ブロッコリーとベーコンのミルクスープ  
ブロッコリーと鶏もも肉のコンソメスープ  
ブロッコリーと茹で卵のサラダ  
鶏肉とブロッコリーのグラタン  
ブロッコリーとシラスのサラダ

### <ほうれん草>

ほうれん草とタラのグラタン  
ほうれん草とサーモンのホワイトソース煮  
ほうれん草とコーンのバター炒め  
ほうれん草の胡麻和え  
ほうれん草のお浸し  
ほうれん草のナムル  
ほうれん草ときのこのバター炒め  
ほうれん草とパプリカのバター炒め

### <かぶ>

かぶのミルクスープ  
かぶの中華スープ  
かぶのコンソメスープ  
かぶのアンチョビ炒め  
かぶとベーコンのニンニク炒め  
かぶのオリーブオイル塩焼き  
かぶときゅうりの梅肉和え  
かぶと鶏肉のとろみ煮  
かぶと鶏肉の味噌煮  
かぶのそぼろあん

### <カリフラワー>

カリフラワーのムースとえび  
カリフラワーのポタージュ  
カリフラワーのフリット  
カリフラワーのアンチョビ炒め  
カリフラワーとベビーホタテのバター炒め  
カリフラワーのカレー粉炒め  
カリフラワーとアボカドのサラダ

### <キャベツ>

ロールキャベツ  
キャベツと玉ねぎのスープ  
アンチョビキャベツ  
キャベツと豚肉の味噌炒め  
キャベツと豚バラのニンニク味噌炒め  
キャベツとささみのサラダ  
蒸しキャベツとカニカマのサラダ  
コールスロー  
キャベツとツナのサラダ  
キャベツとシャケのちゃんちゃん焼き  
キャベツとアサリのラーメン  
キャベツとささみのポン酢あえ

### <きゅうり>

たたききゅうりの中華和え  
きゅうりとささみの梅肉和え  
きゅうりと牛じゃぶのごまだれ  
きゅうりとツナのサラダ  
きゅうりとクリームチーズのヨーグルトサラダ  
きゅうりとちくわの和もの  
きゅうりとホタテのマヨ和え

きゅうりの塩昆布あえ  
きゅうりの浅漬け  
きゅうりのナムル

### <ごぼう>

ごぼうと豚肉の煮込み  
きんぴら  
ごぼうと手羽元の煮物  
ごぼうのコンソメ煮  
炊き込みご飯  
ごぼうと牛肉のデミグラスソース煮  
ごぼうの肉巻き  
ごぼうのポタージュ  
ごぼうと牛肉のコチュジャン炒め  
ごぼうのかき揚げ  
ごぼうと魚の煮付け  
豚汁

### <ズッキーニ>

ズッキーニの焼き浸し  
ズッキーニと鶏肉のトマト煮  
ズッキーニの肉詰め  
ズッキーニとキノコのパスタ  
ズッキーニの味噌焼き  
ズッキーニのフリット  
ズッキーニとエビのナンプラー炒め  
ズッキーニとベーコンのニンニク炒め

### <セロリ>

セロリポート  
セロリとタコのマリネ  
セロリとエビのマヨサラダ  
セロリの浅漬け  
セロリの味噌マヨディップ  
セロリとエビのバターソテー  
セロリとエビのピリ辛ソテー

### <大根>

大根と手羽元の煮物  
大根と豚肉の煮物  
大根と鶏モモの煮物  
ぶり大根  
大根とそばろの煮物

おでん  
大根サラダ  
大根カレー  
大根ステーキ  
大根のえびあんかけ  
大根の浅漬け  
大根のピクルス  
ふるふき大根の香草オイルがけ  
大根の天ぷら  
大根とシャケの煮物

### <たけのこ>

炊き込みご飯  
たけのこのアヒージョ  
若竹煮  
たけのこのバターソテー  
たけのこの青さのりバター  
たけのこエビのバター炒め  
たけのこタラのグラタン

### <玉ねぎ>

カレー  
玉ねぎコンソメスープ  
新たまスライス  
新たまの丸ごとスープ  
輪切りグリルポン酢がけ  
新たまとカジキのグリル  
新たまとさばのグリル  
キーマカレー  
玉ねぎと鶏モモの照り焼き  
玉ねぎとベーコンのチーズ焼き

### <とうもろこし>

コーンポタージュ  
コーンバター  
とうもろこしのかき揚げ  
とうもろこしとキノコのニンニク炒め  
炊き込みご飯

### <なす>

なすの揚げ浸し  
なす味噌炒め  
なすと牛肉の甘辛炒め

なすポート  
なすと豚こまの味噌炒め  
なすとひき肉のそぼろ炒め  
なすの味噌汁  
なすと厚揚げの照り焼き  
焼きなすのポン酢がけ  
茹でなすのポン酢がけ  
なすとちくわの味噌炒め  
なすと豚肉の甜麺醬炒め  
なすと鶏肉のニンニク味噌炒め  
焼きなすの辛子明太子のせ

### <ゴーヤ>

ゴーヤチャンプル  
ゴーヤとベーコンのパスタ  
ゴーヤのベーコン巻き  
ゴーヤの肉巻き  
ゴーヤと豚肉の塩煮  
ゴーヤの味噌炒め  
ゴーヤの焼き浸し

### <ネギ>

味噌汁  
ネギとキムチのチーズ焼き  
ネギのバター焼き  
刻みネギとマグロとオクラのばくだん  
チヂミ  
焼きねぎとサバ缶の醤油和え  
焼きねぎのマリネ  
ネギとサバのバターソテー  
ネギと里芋の青さグラタン

### <白菜>

白菜のミルクスープ  
ロール白菜  
白菜とツナのサラダ  
白菜の浅漬け  
白菜と豚バラのミルフィーユ煮  
白菜とベーコンのコンソメスープ  
白菜と鶏肉のクリームシチュー  
白菜とシャケの煮物  
白菜とホタテのクリーム煮  
白菜と桜エビのクリーム煮

白菜と鶏肉団子のスープ  
白菜と鶏そぼろのカレースープ  
白菜とエビのバターソテー

### <もやし>

もやしナムル  
もやしと小松菜のニンニク炒め  
野菜炒め  
もやしと豚バラのコチュジャン炒め  
もやしと豚バラのニンニク蒸し  
もやしとカニカマの卵とじ  
もやしと豚肉と春雨のオイスターソース炒め  
もやしと小松菜の塩麴和え  
もやしとニラとキムチの塩炒め

### <レタス>

レタスとエビのチャーハン  
チョレギサラダ  
シーザーサラダ  
レタスと豚肉のしゃぶしゃぶ  
レタスとアサリの酒蒸し  
レタスとベーコンのスープ  
レタスとアボカドの塩麴和え

### <レンコン>

レンコンきんぴら  
レンコンの挟み揚げ  
レンコンのバター青さ塩炒め  
レンコンの白だし炒め  
レンコンの天ぷら  
レンコン入り鶏肉だんご  
すりおろしレンコンのもっちり焼き  
レンコンと豚肉のピリ辛炒め  
レンコンと豚肉の甘辛炒め

### <さつまいも>

さつまいもの炊き込みご飯  
さつまいものカレー粉炒め  
さつまいもの甘露煮  
さつまいものポタージュ  
さつまいもと鶏肉の甘辛炒め  
さつまいものミートグラタン  
さつまいものそぼろあん

### <里芋>

里芋の煮っ転がし  
里芋コロッケ  
里芋のそぼろ煮  
里芋と鶏肉の煮物  
里芋のフリット  
里芋の柚子胡椒サラダ  
里芋とシラスの青さグラタン  
里芋とイカの煮物  
里芋の味噌煮

### <ジャガイモ>

ジャガイモの千切りバターソテー  
ジャガイモの卵とじ  
肉じゃが  
ポテサラ  
ジャガイモのコンフィ  
カレー  
ジャガバター  
ミニ新じゃがの煮っ転がし  
ジャガイモのそぼろ煮  
コロッケ  
ヴィシソワーズ  
ジャガイモとシャケの煮物  
ジャガイモペーストとさばソテー  
ジャガイモペーストとアジソテー

### <長芋>

長芋の白だし青さ炒め  
長芋の浅漬け  
長芋のそぼろ煮  
長芋とベーコンのソテー  
焼き長芋のじゃこ乗せ  
長芋のとろみスープ

### <キノコ>

キノコのマリネ  
キノコのバター炒め  
蒸しキノコのポン酢和え  
えのきバター炒め  
エリンギとエビのバター炒め  
椎茸の肉詰め蒸し  
椎茸と鶏肉の煮物

まいたけの天ぷら  
エリンギ肉巻き  
エリンギと鶏モモの味噌炒め  
キノコの炊き込みご飯  
キノコと牛肉のチャプチェ  
キノコと豆腐の卵とじ  
マッシュルームとたらのホイル焼き  
マッシュルームとエビのバター炒め  
キノコと牛肉のオイスターソース炒め  
キノコとシャケのクリーム煮  
キノコとシャケの出汁塩クリーム煮  
キノコと鶏肉のグラタン  
キノコとジャガイモのバター蒸し  
キノコの麻婆  
キノコのクリームスープ