

秋刀魚の甘辛炒め

◎材料(1人分)

・さんま	1/2匹(70g)
・片栗粉	1g
・油	8g
・薬味ねぎ	5g
・えのき	10g
・しいたけ	10g
・しめじ	10g
※甘辛タレ	
・しょうゆ	9g
・みりん	8g
・砂糖	3g
・しょうが	1g



さっぱりサラダ

◎材料(1人分)

キャベツ	20g
きゅうり	10g
人参	10g
もやし	10g
ごま	適量
酢	8g
砂糖	3g
塩	少々



秋刀魚のおろしあんかけ

◎材料(1人分)

・さんま 1/2匹(70g)

・片栗粉 1g

・油 8g

・薬味ねぎ 5g

※おろしだれ

・大根 30g

・えのき 10g

・しいたけ 10g

・しめじ 10g

・めんつゆ 15g

・酒 3g

・しょうが 0.5g

・片栗粉+水(とろみ用) 適量



キャベツのナムル

◎材料(1人分)

- ・キャベツ 20g
- ・きゅうり 10g
- ・にんじん 15g
- ・もやし 20g
- ・ごま 適量
- ・しょうゆ 3g
- ・ごま油 1g
- ・にんにく 0.5g
- ・一味唐辛子 適量



わらび餅

◎材料(1人分)

わらび粉	12g
砂糖	6g
抹茶	0.2g
水	10g
きな粉	1g
砂糖	1g

