

かんたん“おもてなし”レシピ 掲載料理買い物リスト

鯛のカルパッチョ オレンジソース	【4人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 150g ☐ くるみ…… 4個 ☐ オレンジ果汁…… 120ml（1～2個分） ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 塩（下処理用、仕上げ用）…… 適量 ☐ オリーブオイル（仕上げ用）…… 適量 ☐ こしょう…… 適量 ☐ ラディッシュ…… 4個 ☐ ブロッコリースプラウトなど 好みのスプラウト…… 1/2パック ☐ プリーツレタスなど好みの葉野菜…… ひとつかみ	【6人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 225g ☐ くるみ…… 6個 ☐ オレンジ果汁…… 180ml ☐ オリーブオイル…… 大さじ3 ☐ 塩…… 小さじ1/4強 ☐ 塩（下処理用、仕上げ用）…… 適量 ☐ オリーブオイル（仕上げ用）…… 適量 ☐ こしょう…… 適量 ☐ ラディッシュ…… 6個 ☐ ブロッコリースプラウトなど 好みのスプラウト…… 3/4パック ☐ プリーツレタスなど好みの葉野菜…… ひとつかみ	【8人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 300g ☐ くるみ…… 8個 ☐ オレンジ果汁…… 240ml ☐ オリーブオイル…… 大さじ4 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ 塩（下処理用、仕上げ用）…… 適量 ☐ オリーブオイル（仕上げ用）…… 適量 ☐ こしょう…… 適量 ☐ ラディッシュ…… 8個 ☐ ブロッコリースプラウトなど 好みのスプラウト…… 1パック ☐ プリーツレタスなど好みの葉野菜…… ひとつかみ
海老と 彩り野菜のゼリー	【4人分】 ☐ むき海老…… 80g ☐ 塩…… 少々 ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 枝豆…… 正味50g ☐ 塩…… 適量 ☐ コーン（粒の缶詰）…… 50g ☐ 顆粒コンソメ…… 大さじ2 ☐ 水…… 300ml ☐ 板ゼラチン…… 10g ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ こしょう…… 少々 ☐ チャービル…… 適量	【6人分】 ☐ むき海老…… 120g ☐ 塩…… 少々 ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 枝豆…… 正味75g ☐ 塩…… 適量 ☐ コーン（粒の缶詰）…… 75g ☐ 顆粒コンソメ…… 大さじ3 ☐ 水…… 450ml ☐ 板ゼラチン…… 15g ☐ 塩…… 小さじ1/8強 ☐ こしょう…… 少々 ☐ チャービル…… 適量	【8人分】 ☐ むき海老…… 160g ☐ 塩…… 少々 ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 枝豆…… 正味100g ☐ 塩…… 適量 ☐ コーン（粒の缶詰）…… 100g ☐ 顆粒コンソメ…… 大さじ4 ☐ 水…… 600ml ☐ 板ゼラチン…… 20g ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ チャービル…… 適量

サーモンと ブロッコリーの テリーヌ	【4人分】 ☐ サーモン（生食用） …… 250g ☐ 塩 …… 適量 ☐ キャベツ …… 5 ～ 6 枚 ☐ ブロッコリー …… 150g ☐ ヤングコーン …… 10本 ☐ 顆粒コンソメ …… 大さじ2 ☐ 水 …… 200ml ☐ 板ゼラチン …… 30g ☐ 卵黄 …… 1 個分 ☐ オリーブオイル …… 100～150ml ☐ 酢 …… 大さじ1 ☐ 塩 …… 小さじ1／2		
ほたての アーモンドパン粉焼き カレー風味のうずらのせ	【4人分】 ☐ ほたて貝柱（生食用） …… 8 個 ☐ 塩 …… 適量 ☐ オリーブオイル …… 大さじ1／2 ☐ マヨネーズ …… 大さじ2 ☐ アーモンド（スライス） …… 20g ☐ パン粉 …… 20g ☐ うずら卵 …… 8 個 ☐ 水 …… 50ml ☐ カレー粉 …… 小さじ1／2 ☐ 白ワインビネガー …… 小さじ1／2 ☐ 塩 …… 小さじ1／8 ☐ そら豆 …… 8 個		
鰹のタルタル ブルスケッタ	【4人分】 ☐ バゲット（薄切り） …… 8 枚 ☐ デイル …… 少々と仕上げ用に適量 ☐ 鰹（生食用） …… 50g ☐ 塩 …… 少々と適量 ☐ オリーブオイル …… 少々と適量 ☐ 紫たまねぎ …… 25g ☐ ケッパー …… 5 g ☐ オリーブオイル …… 大さじ1 1／2 ☐ 白ワインビネガー …… 小さじ1／2 ☐ 塩 …… 小さじ1／4 ☐ こしょう …… 少々 ☐ ミニトマト …… 4 個		

スモークサーモン のムース	【4人分】 ☐ スモークサーモン…… 50g ☐ サワークリーム…… 15g ☐ 生クリーム…… 大さじ5 ☐ レモン果汁…… 小さじ1／2 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 冷凍パイシート…… 80g ☐ いくら…… 適量 ☐ チャービル…… 適量		
パプリカと 白いんげんのムース	【4人分】 ☐ パプリカ（黄）…… 1個 ☐ 白いんげん豆（水煮）…… 100g ☐ ツナ…… 80g ☐ ケッパ―…… 10g ☐ 卵黄…… 1個分 ☐ マヨネーズ…… 大さじ2 1／2 ☐ レモン果汁…… 小さじ1 ☐ こしょう…… 少々 ☐ デイル…… 適量		
カリフラワーのムース 生ハム添え	【4人分】 ☐ カリフラワー…… 正味150g（約1／2株） ☐ 水…… 300ml ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ オリーブオイル…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ 生ハム…… 4枚 ☐ チャービル…… 適量 ☐ ピンクペッパー…… 適量		

ほうれん草とベーコンの キッシュ	【4人分】 ☐ 薄力粉…… 100g ☐ バター（無塩） …… 50g ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ 卵…… 1／2個 ☐ ほうれん草…… 1束 ☐ ベーコン（ブロック） …… 50g ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ 溶けるチーズ…… 60g ☐ 卵…… 2個 ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ こしょう…… 少々		
かにのロワイヤル	【4人分】 ☐ かに身（加熱済み） …… 40g ☐ 卵…… 1個 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ2／3 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ 水…… 90ml ☐ 生クリーム…… 30ml		
九条ねぎのグラタン	【4人分】 ☐ 九条ねぎ…… 1束 ☐ ベーコン（薄切り） …… 2枚 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 顆粒チキンブイヨン （なければ顆粒コンソメ） …… 小さじ11／3 ☐ 水…… 200ml ☐ 生クリーム…… 小さじ4 ☐ 溶けるチーズ…… 40g ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、なければ粉チーズ） …… 小さじ4 ☐ こしょう…… 少々		

白ねぎのコンフィ 生ハム巻き	【4人分】 ☐ 白ねぎ…… 2本 ☐ 生ハム…… 4枚 ☐ 春菊…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 50ml ☐ 水…… 50ml ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ レモン（薄切り）…… 2枚 ☐ レモン（仕上げ用）…… 適量	【6人分】 ☐ 白ねぎ…… 3本 ☐ 生ハム…… 6枚 ☐ 春菊…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 75ml ☐ 水…… 70ml ☐ 塩…… 小さじ3/4 ☐ レモン（薄切り）…… 3枚 ☐ レモン（仕上げ用）…… 適量	【8人分】 ☐ 白ねぎ…… 4本 ☐ 生ハム…… 8枚 ☐ 春菊…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 100ml ☐ 水…… 90ml ☐ 塩…… 小さじ1 ☐ レモン（薄切り）…… 4枚 ☐ レモン（仕上げ用）…… 適量
2色のアスパラガスの ミラノ風	【4人分】 ☐ グリーンアスパラガス…… 4本 ☐ ホワイトアスパラガス…… 4本 ☐ 卵…… 4個 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ バター（無塩）…… 20g ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、なければ粉チーズ）…… 大さじ2	【6人分】 ☐ グリーンアスパラガス…… 6本 ☐ ホワイトアスパラガス…… 6本 ☐ 卵…… 6個 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ バター（無塩）…… 30g ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、なければ粉チーズ）…… 大さじ3	【8人分】 ☐ グリーンアスパラガス…… 8本 ☐ ホワイトアスパラガス…… 8本 ☐ 卵…… 8個 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ バター（無塩）…… 40g ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、なければ粉チーズ）…… 大さじ4
オリーブのコロッケ	【4人分】 ☐ オリーブ （グリーンまたはブラックの種抜き）…… 8個 ☐ じゃがいも…… 80g ☐ 溶けるチーズ…… 適量 ☐ 薄力粉…… 適量 ☐ 溶き卵…… 適量 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ 塩…… 適量	【6人分】 ☐ オリーブ （グリーンまたは ブラックの種抜き）…… 12個 ☐ じゃがいも…… 120g ☐ 溶けるチーズ…… 適量 ☐ 薄力粉…… 適量 ☐ 溶き卵…… 適量 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ 塩…… 適量	【8人分】 ☐ オリーブ （グリーンまたは ブラックの種抜き）…… 16個 ☐ じゃがいも…… 160g ☐ 溶けるチーズ…… 適量 ☐ 薄力粉…… 適量 ☐ 溶き卵…… 適量 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ 塩…… 適量

パセリとチーズの サブレ	【4人分】 ☐ バター（無塩） …… 50g ☐ 砂糖 …… 10g ☐ 薄力粉 …… 60g ☐ コーンスターチ …… 20g ☐ 塩 …… 小さじ1/4 ☐ パセリの葉 …… 5 g ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、または粉チーズ） …… 20g ☐ 打ち粉用の粉（強力粉、なければ薄力粉） …… 適量		
ビーンズサラダ	【4人分】 ☐ ミックスビーンズ（水煮） …… 60g ☐ そら豆 …… 8 粒 ☐ カッテージチーズ …… 25g ☐ オリーブオイル …… 小さじ1 ☐ 塩 …… 少々 ☐ こしょう …… 少々	【6人分】 ☐ ミックスビーンズ（水煮） …… 90g ☐ そら豆 …… 12 粒 ☐ カッテージチーズ …… 37.5g ☐ オリーブオイル …… 小さじ1 1/2 ☐ 塩 …… 少々 ☐ こしょう …… 少々	【8人分】 ☐ ミックスビーンズ（水煮） …… 120g ☐ そら豆 …… 16 粒 ☐ カッテージチーズ …… 50g ☐ オリーブオイル …… 小さじ2 ☐ 塩 …… 少々 ☐ こしょう …… 少々
にんじんサラダ オレンジドレッシング	【4人分】 ☐ にんじん …… 1 本 ☐ くるみ …… 10g ☐ オレンジ …… 1/2個 ☐ オリーブオイル …… 大さじ2 ☐ 白ワインビネガー …… 小さじ1 ☐ はちみつ …… 小さじ1/2 ☐ 塩 …… 小さじ1/3 ☐ こしょう …… 少々	【6人分】 ☐ にんじん …… 1 1/2本 ☐ くるみ …… 15g ☐ オレンジ …… 3/4個 ☐ オリーブオイル …… 大さじ3 ☐ 白ワインビネガー …… 小さじ1 1/2 ☐ はちみつ …… 小さじ3/4 ☐ 塩 …… 小さじ1/2 ☐ こしょう …… 少々	【8人分】 ☐ にんじん …… 2本 ☐ くるみ …… 20g ☐ オレンジ …… 1個 ☐ オリーブオイル …… 大さじ4 ☐ 白ワインビネガー …… 小さじ2 ☐ はちみつ …… 小さじ1 ☐ 塩 …… 小さじ2/3 ☐ こしょう …… 少々

たこのマリネ	【4人分】 ☐ 茹でだこ…… 150g ☐ パプリカ（黄）…… 1／2個 ☐ パプリカ（赤）…… 1／4個 ☐ たまねぎ…… 1／4個 ☐ きゅうり…… 1本 ☐ セロリ…… 1／2本 ☐ フリルレタス…… 適量 ☐ レモン果汁…… 大さじ1（約1／2個分） ☐ 塩…… 小さじ1～2 ☐ チリソース…… 小さじ1／2（またはタバスコ少々）	【6人分】 ☐ 茹でだこ…… 225g ☐ パプリカ（黄）…… 3／4個 ☐ パプリカ（赤）…… 1／3個 ☐ たまねぎ…… 1／3個 ☐ きゅうり…… 11／2本 ☐ セロリ…… 1／2本 ☐ フリルレタス…… 適量 ☐ レモン果汁 …… 大さじ1 1／2 ☐ 塩…… 小さじ1 1／2～2 ☐ チリソース…… 小さじ1/2強（またはタバスコ少々）	【8人分】 ☐ 茹でだこ…… 300g ☐ パプリカ（黄）…… 1個 ☐ パプリカ（赤）…… 1／2個 ☐ たまねぎ…… 1／2個 ☐ きゅうり…… 2本 ☐ セロリ…… 1本 ☐ フリルレタス…… 適量 ☐ レモン果汁 …… 大さじ2（約1個分） ☐ 塩…… 小さじ2～2 1／2 ☐ チリソース…… 小さじ1（またはタバスコ少々）
ミニトマトのマリネ	【4人分】 ☐ ミニトマト（赤、黄、オレンジなど）…… 計20個 ☐ バジルの葉…… 5枚 ☐ 白ワインビネガー…… 大さじ1 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1／2 ☐ はちみつ…… 小さじ1／2 ☐ 塩…… 小さじ1／4	【6人分】 ☐ ミニトマト（赤、黄、オレンジなど）…… 計30個 ☐ バジルの葉…… 8枚 ☐ 白ワインビネガー…… 大さじ1 1/2 ☐ オリーブオイル…… 大さじ3／4 ☐ はちみつ…… 小さじ3／4 ☐ 塩…… 小さじ1 1/3	【8人分】 ☐ ミニトマト（赤、黄、オレンジなど）…… 計40個 ☐ バジルの葉…… 10枚 ☐ 白ワインビネガー…… 大さじ2 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ はちみつ…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1 1/2
白菜のスープ	【4人分】 ☐ 白菜…… 150g ☐ 白ねぎ…… 5cm ☐ ベーコン（薄切り）…… 1枚 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ2 ☐ 水…… 250ml ☐ 生クリーム…… 50ml ☐ 塩…… 少々 ☐ あさつき…… 適量		

パセリのスープ	【4人分】 ☐ パセリの葉…… 25g ☐ たまねぎ…… 50g ☐ じゃがいも…… 40g ☐ にんにく（みじん切り）…… 小さじ1／2 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ ローリエ …… 1 枚 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ1 ☐ 水…… 150ml ☐ 牛乳 …… 150ml ☐ レモン果汁…… 適量		
なすのポタージュ	【4人分】 ☐ なす …… 正味200g （2～3本） ☐ オリーブオイル…… 大さじ3 ☐ 顆粒チキンブイヨン（または顆粒コンソメ）…… 小さじ1 ☐ 水…… 150ml ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ クルトン…… 適量 ☐ 菊花…… 適量		
きのこのスープ パイ包み焼き	【4人分】 ☐ しめじ…… 50g ☐ エリンギ…… 50g ☐ たまねぎ…… 50g ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 白ワイン…… 大さじ1 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ2 ☐ 水…… 300ml ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 冷凍パイシート…… 80g ☐ 溶き卵…… 適量		

サーモンのソテー タブナードソース	【4人分】 ☐ サーモン…… 4切れ ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 強力粉…… 少々 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 黒オリーブ（種抜き）…… 20個 ☐ アンチョビ…… 10g ☐ ケッパー…… 小さじ1 ☐ 塩…… 少々 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 小さじ1	【6人分】 ☐ サーモン…… 6切れ ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 強力粉…… 少々 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 1/2 ☐ 黒オリーブ（種抜き）…… 30個 ☐ アンチョビ…… 15g ☐ ケッパー…… 小さじ1 1/2 ☐ 塩…… 少々 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 小さじ1 1/2	【8人分】 ☐ サーモン…… 8切れ ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ 強力粉…… 少々 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 黒オリーブ（種抜き）…… 40個 ☐ アンチョビ…… 20g ☐ ケッパー…… 小さじ2 ☐ 塩…… 少々 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 小さじ2
すずきとズッキーニの インボルティエーニ クレソンソース	【4人分】 ☐ すずき…… 4切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ マッシュルーム…… 8個 ☐ マスライスチーズ…… 4枚 ☐ ズッキーニ（黄）…… 1本 ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 穂じそ…… 適量 ☐ 穂クレソン…… 1束 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ2 ☐ 水…… 300ml ☐ 片栗粉…… 大さじ1 1/2 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ 塩…… 少々	【6人分】 ☐ すずき…… 6切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ マッシュルーム…… 12個 ☐ マスライスチーズ…… 6枚 ☐ ズッキーニ（黄）…… 1 1/2 本 ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 穂じそ…… 適量 ☐ 穂クレソン…… 1 1/2 束 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ2 1/2 ☐ 水…… 450ml ☐ 片栗粉…… 大さじ3 1/4 ☐ 水…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 少々	【8人分】 ☐ すずき…… 8切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ マッシュルーム…… 16個 ☐ マスライスチーズ…… 8枚 ☐ ズッキーニ（黄）…… 2本 ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 穂じそ…… 適量 ☐ 穂クレソン…… 2束 ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ4 ☐ 水…… 600ml ☐ 片栗粉…… 大さじ1 ☐ 水…… 大さじ2 ☐ 塩…… 少々
さんまの オープン焼き	【4人分】 ☐ さんま…… 2尾（三枚おろしでもよい） ☐ 塩…… 少々と適量 ☐ 松の実…… 大さじ1 ☐ パン粉…… 25g ☐ オリーブオイル…… 大さじ2と適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 大さじ1 ☐ レモンの皮（すりおろし）…… 1 1/2 個分 ☐ レモン果汁…… 大さじ1 ☐ イタリアンパセリの葉（みじん切り）…… 小さじ1 ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 1 1/2 缶 ☐ 塩…… 小さじ1 1/4	【6人分】 ☐ さんま…… 3尾（三枚おろしでもよい） ☐ 塩…… 少々と適量 ☐ 松の実…… 大さじ1 1/2 ☐ パン粉…… 37.5g ☐ オリーブオイル…… 大さじ3と適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 大さじ1 1/2 ☐ レモンの皮（すりおろし）…… 3 1/4 個分 ☐ レモン果汁…… 大さじ1 1/2 ☐ イタリアンパセリの葉（みじん切り）…… 小さじ1 1/2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 3 1/4 缶 ☐ 塩…… 小さじ1 1/2	【8人分】 ☐ さんま…… 4尾（三枚おろしでもよい） ☐ 塩…… 少々と適量 ☐ 松の実…… 大さじ2 ☐ パン粉…… 50g ☐ オリーブオイル…… 大さじ4と適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 大さじ2 ☐ レモンの皮（すりおろし）…… 1個分 ☐ レモン果汁…… 大さじ2 ☐ イタリアンパセリの葉（みじん切り）…… 小さじ2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 1缶 ☐ 塩…… 小さじ1 1/2

鯖の パセリパン粉焼き	【4人分】 ☐ 鯖…… 4 切れ ☐ 鯖白子…… 60g ☐ 塩…… 適量 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 大さじ2 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ パン粉…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 計大さじ3 ☐ パセリの葉（仕上げ用）…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 1/2缶 ☐ たまねぎ…… 1/8個 ☐ セロリ…… 1/8本 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/4	【6人分】 ☐ 鯖…… 6 切れ ☐ 鯖白子…… 90g ☐ 塩…… 適量 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 大さじ3 ☐ オリーブオイル…… 大さじ3 ☐ パン粉…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 大さじ5 ☐ パセリの葉（仕上げ用）…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 3/4缶 ☐ たまねぎ…… 40 g ☐ セロリ…… 40 g ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/8強	【8人分】 ☐ 鯖…… 8 切れ ☐ 鯖白子…… 120g ☐ 塩…… 適量 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 大さじ4 ☐ オリーブオイル…… 大さじ4 ☐ パン粉…… 適量 ☐ オリーブオイル…… 計大さじ6 ☐ パセリの葉（仕上げ用）…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 1缶 ☐ たまねぎ…… 1/4個 ☐ セロリ…… 1/4本 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ1/2
ローストビーフ 赤ワインソース	【4人分】 ☐ 牛肉（ブロック）…… 400g ☐ にんにく…… 1片 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 穂クレソン…… 適量 ☐ 赤ワイン…… 200ml ☐ 顆粒コンソメ…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ たまねぎ（すりおろし）…… 50g（約1/4個分） ☐ にんにく（すりおろし）…… 小さじ1 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ バター（無塩）…… 5 g		
牛肉とモッツアレラの パイ包み焼き	【4人分】 ☐ 牛肉（ステーキ用）…… 30g× 4 枚 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 赤ワイン…… 大さじ1 ☐ モッツアレラチーズ…… 20g ☐ 冷凍パイシート…… 160g ☐ 溶き卵…… 適量 ☐ カットトマト（缶詰）…… 100g ☐ ウスターソース…… 小さじ2 ☐ 赤ワイン…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 生クリーム…… 大さじ3		

牛すね肉とキャベツの 野菜ジュース煮込み	【4人分】 ☐ 牛すね肉（または牛もも肉） …… 500g ☐ 野菜ジュース（緑黄色野菜のもの） …… 200ml ☐ たまねぎ（すりおろし） …… 100g（約1／2個分） ☐ 塩 …… 小さじ1／4 ☐ こしょう …… 少々 ☐ 強力粉（なければ ☐ 薄力粉） …… 大さじ2 ☐ オリーブオイル …… 大さじ1 ☐ 白ワイン …… 50ml ☐ キャベツ …… 300g ☐ 顆粒コンソメ …… 大さじ1 ☐ 塩 …… 小さじ1／4 ☐ こしょう …… 少々		
白菜の サフランロール	【4人分】 ☐ 白菜 …… 4枚 ☐ しめじ …… 50g ☐ オリーブオイル …… 大さじ1／2と適量 ☐ 合いびき肉 …… 200g ☐ 塩 …… 少々と適量 ☐ こしょう …… 少々 ☐ パン粉 …… 大さじ3 ☐ サフラン …… 少々 ☐ めるめの湯 …… 50ml ☐ 顆粒コンソメ …… 小さじ2 ☐ 水 …… 300ml ☐ こしょう …… 適量 ☐ スナッペンどう …… 4本	【6人分】 ☐ 白菜 …… 6枚 ☐ しめじ …… 75g ☐ オリーブオイル …… 大さじ3／4と適量 ☐ 合いびき肉 …… 300g ☐ 塩 …… 少々と適量 ☐ こしょう …… 少々 ☐ パン粉 …… 大さじ4 1/2 ☐ サフラン …… 少々 ☐ めるめの湯 …… 75ml ☐ 顆粒コンソメ …… 小さじ3 ☐ 水 …… 450ml ☐ こしょう …… 適量 ☐ スナッペンどう …… 6本	【8人分】 ☐ 白菜 …… 8枚 ☐ しめじ …… 100g ☐ オリーブオイル …… 大さじ1と適量 ☐ 合いびき肉 …… 400g ☐ 塩 …… 少々と適量 ☐ こしょう …… 少々 ☐ パン粉 …… 大さじ6 ☐ サフラン …… 少々 ☐ めるめの湯 …… 100ml ☐ 顆粒コンソメ …… 小さじ4 ☐ 水 …… 600ml ☐ こしょう …… 適量 ☐ スナッペンどう …… 8本
豚ロースのソテー マスタードソース	【4人分】 ☐ 豚ロース肉 …… 4枚 ☐ 塩 …… 小さじ1／4 ☐ こしょう …… 少々 ☐ 強力粉（なければ ☐ 薄力粉） …… 適量 ☐ オリーブオイル …… 大さじ1 ☐ 白ワイン …… 100ml ☐ 粒マスタード …… 大さじ2 ☐ 生クリーム …… 100ml ☐ 塩 …… 小さじ1／8 ☐ こしょう …… 少々 ☐ さつまいも（または好みの野菜） …… 適量 ☐ ブロッコリー（または好みの野菜） …… 適量		

レモンとパセリの ソーセージ	【4人分】 ☐ 鶏もも肉…… 正味※200g ☐ 豚バラ肉（ブロックまたは薄切り）…… 100g ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ レモン…… 計1個 ☐ たまねぎ…… 1／4個 ☐ にんにく…… 1片 ☐ パセリの葉（みじん切り）…… 10g ☐ 卵…… 1／2個 ☐ こしょう…… 適量 ☐ はちみつ…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ パセリの葉（仕上げ用）…… 適量		
たこと焼きなすの スパゲッティ	【4人分】 ☐ スパゲッティ…… 160g ☐ 水…… 2ℓ ☐ 塩…… 大さじ1と少々 ☐ 茹でだこ…… 60g ☐ なす…… 1本 ☐ トマト…… 1／2個 ☐ 白ねぎ…… 10cm ☐ オリーブオイル…… 大さじ4 ☐ 顆粒チキンブイヨン （または顆粒コンソメ）…… 小さじ2／3 ☐ 水…… 100ml ☐ こしょう…… 少々 ☐ 大葉…… 適量		
ブロッコリーの カルボナーラ	【4人分】 ☐ スパゲッティ…… 160g ☐ 水…… 2ℓ ☐ 塩…… 大さじ1と小さじ1／8 ☐ ブロッコリー…… 50g ☐ ベーコン（ブロック）…… 50g ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 白ワイン…… 50ml ☐ 卵（全卵）…… 2個 ☐ 卵黄…… 1個分 ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、または粉チーズ）…… 30g ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ こしょう…… 適量		

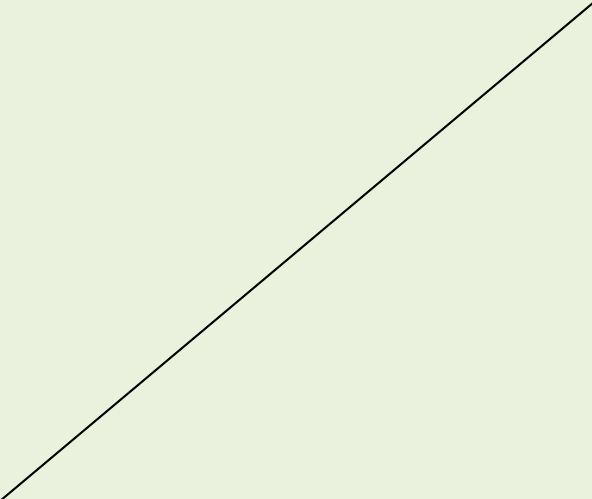
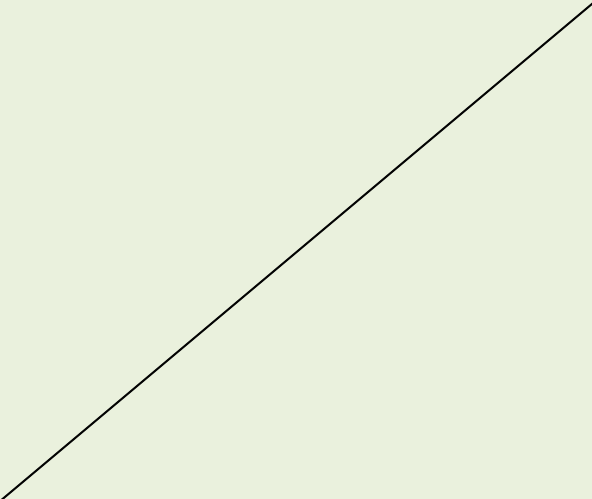
パンプキンパイ カレーと ローズマリーの香り	【4人分】 ☐ 冷凍パイシート…… 40g ☐ かぼちゃ…… 正味60g ☐ ソーセージ…… 2～3本 ☐ 生クリーム…… 小さじ2 ☐ カレー粉…… 小さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ ローズマリーの葉…… 1 枝分 ☐ 溶き卵…… 適量 ☐ 打ち粉用の粉（強力粉、なければ薄力粉）…… 適量 ☐ ローズマリーの枝…… 適量		
チキンとブロッコリーの カネロニ トマトフォンデュソース	【4人分】 ☐ 鶏むね肉（皮なし）…… 100g ☐ オリーブオイル…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ こしょう…… 少々 ☐ ブロッコリー…… 100g ☐ 溶けるチーズ…… 100g ☐ 春巻きの皮…… 4枚 ☐ 薄力粉…… 小さじ1 ☐ 水…… 小さじ1 ☐ バター（無塩）…… 20g ☐ フルーツトマト…… 3個（120g） ☐ バター（無塩）…… 50g ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ こしょう…… 少々		
セサミとローズマリーの グリッシーニ	【4人分】 ☐ 薄力粉…… 100g ☐ 砂糖…… 小さじ1 ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 水…… 50ml ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ ごま…… 5 g ☐ ローズマリーの葉…… 3枝分 ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、または粉チーズ）…… 5 g ☐ 打ち粉用の粉（薄力粉でよい）…… 適量		

ボンデケージョ	【4人分】 ☐ 薄力粉…… 100g ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ1 ☐ 砂糖…… 小さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 切り餅…… 100g（約2個） ☐ 牛乳 …… 110ml ☐ パルミジャーノ・レッジャーノ （すりおろし、または粉チーズ） …… 50g ☐ 溶けるチーズ…… 50g ☐ 溶き卵…… 1/2個分 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ 打ち粉用の粉（薄力粉でよい） …… 適量		
鯛と野菜の 軽いピクルスツリー 仕立て	【4人分】 ☐ 鯛（生食用） …… 50g ☐ 塩…… 小さじ1/8と適量 ☐ きゅうり…… 1本 ☐ パプリカ（黄） …… 1/8個 ☐ ラディッシュ…… 2個 ☐ ブロッコリースプラウト など好みのスプラウト…… 1/2パック ☐ ラディッシュ…… 1個 ☐ 白ワインビネガー…… 25ml ☐ 水…… 40ml ☐ 砂糖…… 15g ☐ ローリエ …… 1枚 ☐ こしょう（粒） …… 5粒（なければこしょう少々）		
鱈のブランダード	【4人分】 ☐ 鱈…… 正味150g ☐ 塩…… 適量 ☐ にんにく…… 1片 ☐ 牛乳 …… 200ml ☐ ローリエ …… 1枚 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ じゃがいも…… 150g ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ 生クリーム…… 大さじ2 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ バゲット（またはクラッカー） …… 適量		

海老とマッシュルームの 白ワイン煮	【4人分】 ☐ むき海老…… 4尾 ☐ 塩…… 少々 ☐ 白ワイン…… 少々 ☐ マッシュルーム…… 8個 ☐ モロッコいんげん （なければさやいんげん） …… 4本 ☐ にんにく…… 1片 ☐ オリーブオイル…… 大さじ3 ☐ 白ワイン…… 50ml ☐ 水…… 30ml ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々		
チキンロール 栗のクリームソース	【4人分】 ☐ 鶏むね肉…… 200g ☐ 塩…… 適量 ☐ こしょう…… 適量 ☐ たまねぎ…… 1／4個 ☐ オリーブオイル…… 計大さじ2 ☐ むき甘栗…… 100g ☐ 牛乳 …… 100ml ☐ 生クリーム…… 80ml ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ ディル…… 適量 ☐ ピンクペッパー…… 適量		
ボッリート・ミスト	【4人分】 ☐ スペアリブ…… 4本 ☐ 鶏手羽元…… 4本 ☐ じゃがいも…… 2個 ☐ さつまいも…… 1本 ☐ たまねぎ…… 1個 ☐ にんじん…… 1本 ☐ セロリ…… 1本 ☐ トマト…… 1個 ☐ ソーセージ…… 4本 ☐ ローリエ …… 1枚 ☐ イタリアンパセリの茎（パセリの茎） …… 4本分 ☐ こしょう（粒） …… 30粒 （約小さじ1、なければこしょう少々） ☐ 塩…… 小さじ1		

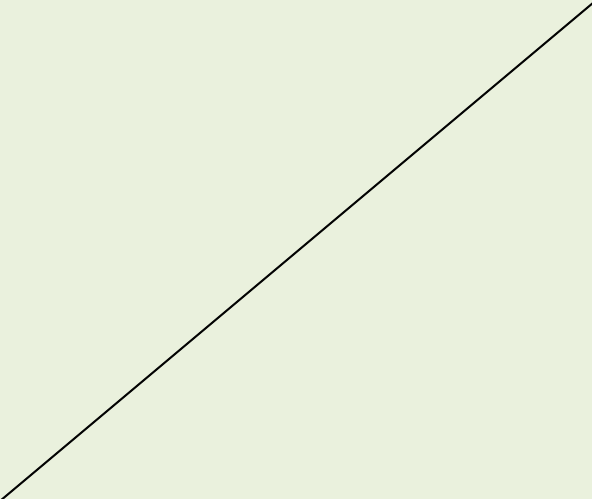
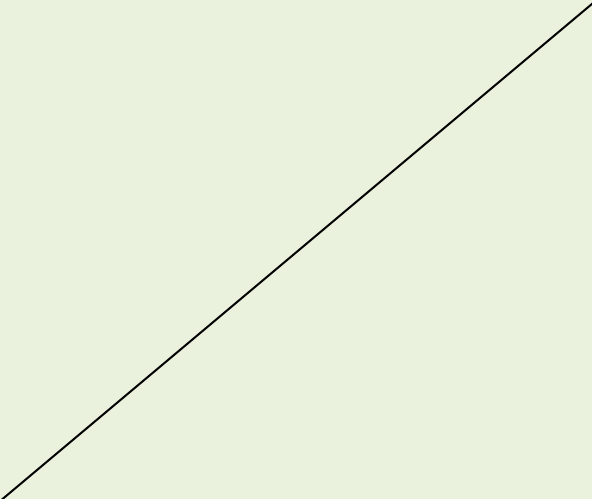
キャベツとうるいの ごまマヨ和え	【4人分】 ☐ キャベツ…… 100g ☐ にんじん…… 50g ☐ わかめ（生）…… 30g ☐ うるい…… 2本（なければチコリ2枚） ☐ マヨネーズ…… 大さじ2 ☐ 練りごま…… 大さじ1 ☐ だし汁…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ すりごま…… 大さじ1	【6人分】 ☐ キャベツ…… 150g ☐ にんじん…… 75g ☐ わかめ（生）…… 45g ☐ うるい…… 3本（なければチコリ3枚） ☐ マヨネーズ…… 大さじ3 ☐ 練りごま…… 大さじ1 1/2 ☐ だし汁…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 0.3g ☐ すりごま…… 大さじ1 1/2	【8人分】 ☐ キャベツ…… 200g ☐ にんじん…… 10g ☐ わかめ（生）…… 60g ☐ うるい…… 4本（なければチコリ4枚） ☐ マヨネーズ…… 大さじ4 ☐ 練りごま…… 大さじ2 ☐ だし汁…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ すりごま…… 大さじ2
菜の花の梅肉和え	【4人分】 ☐ 菜の花…… 12本 ☐ 梅肉…… 大さじ1 ☐ だし汁…… 大さじ3 ☐ 粉がつお…… 適量	【6人分】 ☐ 菜の花…… 18本 ☐ 梅肉…… 大さじ1 1/2 ☐ だし汁…… 大さじ4 1/2 ☐ 粉がつお…… 適量	【8人分】 ☐ 菜の花…… 24本 ☐ 梅肉…… 大さじ2 ☐ だし汁…… 大さじ6 ☐ 粉がつお…… 適量
なすとチキンの サラダ	【4人分】 ☐ 鶏むね肉…… 150g ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ こしょう…… 少々 ☐ なす…… 1本 ☐ レタス…… 3枚 ☐ みょうが…… 1個 ☐ とうもろこし…… 1／4本 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 ☐ レモン果汁…… 小さじ1 ☐ 塩昆布…… 20g	【6人分】 ☐ 鶏むね肉…… 225g ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 塩…… 小さじ1 1/8強 ☐ こしょう…… 少々 ☐ なす…… 1 1/2本 ☐ レタス…… 4 1/2枚 ☐ みょうが…… 1 1/2個 ☐ とうもろこし…… 1/4本 ☐ オリーブオイル…… 大さじ1 1/2 ☐ レモン果汁…… 小さじ1 1/2 ☐ 塩昆布…… 30g	【8人分】 ☐ 鶏むね肉…… 300g ☐ オリーブオイル…… 適量 ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ なす…… 2本 ☐ レタス…… 6枚 ☐ みょうが…… 2個 ☐ とうもろこし…… 1／2本 ☐ オリーブオイル…… 大さじ2 ☐ レモン果汁…… 小さじ2 ☐ 塩昆布…… 40g

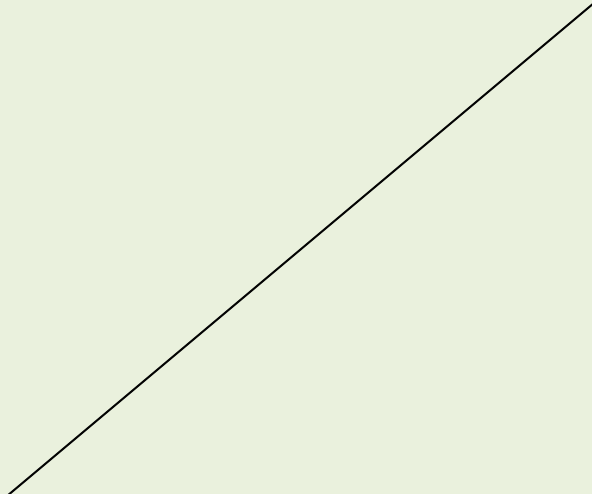
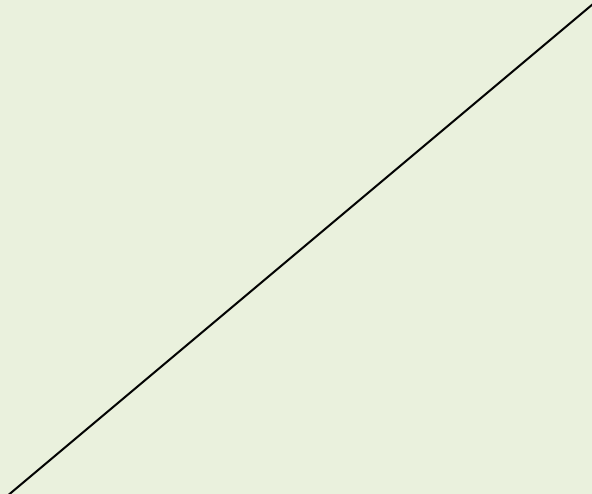
春菊と柿の 白和え	【4人分】 ☐ 春菊…… 1束 ☐ 柿…… 1/2個 ☐ 豆腐…… 1/2丁 ☐ すりごま…… 大さじ1 ☐ 砂糖…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/3	【6人分】 ☐ 春菊…… 1 1/2束 ☐ 柿…… 3/4個 ☐ 豆腐…… 3/4丁 ☐ すりごま…… 大さじ1 1/2 ☐ 砂糖…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/2	【8人分】 ☐ 春菊…… 2束 ☐ 柿…… 1個 ☐ 豆腐…… 1丁 ☐ すりごま…… 大さじ2 ☐ 砂糖…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ2/3
トマトの冷製スープ あられ衣の鰻を添えて	【4人分】 ☐ トマト…… 大1個 (200g) ☐ 鰻…… 20g×4切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ ぶぶあられ…… 10g ☐ サラダ油…… 大さじ2 ☐ だし…… 100ml ☐ 薄口しょうゆ…… 小さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ あさつき…… 適量		
まぐろとおくらの すり流し	【4人分】 ☐ まぐろ（生食用）…… 200g ☐ おくら…… 8本 ☐ 塩…… 適量 ☐ だし汁…… 大さじ3 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 山芋…… 300g ☐ だし汁…… 大さじ5 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 穂じそ…… 適量 ☐ 麺つゆ（ストレート）…… 250ml ☐ 板ゼラチン…… 5g		

鯛と生湯葉のお吸い物	【4人分】 ☐ 鯛…… 25g× 4切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ 生湯葉…… 1 枚 ☐ だし汁…… 適量 ☐ おかひじき…… 4 本（なければ三つ葉4本） ☐ にんじん（輪切り）…… 4枚 ☐ だし汁…… 600ml ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ 薄口しょうゆ…… 小さじ2 ☐ 塩…… 少々	【6人分】 ☐ 鯛…… 25g× 6切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ 生湯葉…… 1 1/2枚 ☐ だし汁…… 適量 ☐ おかひじき…… 6 本（なければ三つ葉6本） ☐ にんじん（輪切り）…… 6 枚 ☐ だし汁…… 900ml ☐ 酒…… 大さじ1 1/2 ☐ 薄口しょうゆ…… 小さじ3 ☐ 塩…… 少々	【8人分】 ☐ 鯛…… 25g× 8切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ 生湯葉…… 2 枚 ☐ だし汁…… 適量 ☐ おかひじき…… 8 本（なければ三つ葉8本） ☐ にんじん（輪切り）…… 8 枚 ☐ だし汁…… 1200ml ☐ 酒…… 大さじ2 ☐ 薄口しょうゆ…… 小さじ4 ☐ 塩…… 少々
甘鯛の蓮蒸し	【4人分】 ☐ 甘鯛…… 25g× 4切れ ☐ 塩…… 適量 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ れんこん…… 正味100g ☐ 生わさび…… 適量 ☐ 柚子の皮（細切り）…… 少々 ☐ だし汁…… 300ml ☐ しょうゆ…… 小さじ2 ☐ みりん…… 小さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 葛粉…… 大さじ1 ☐ 水…… 大さじ1		
鯖と山芋の味噌漬け	【4人分】 ☐ 鯖…… 4 切れ ☐ 塩…… 少々 ☐ 山芋…… 100g ☐ スナッペンどう…… 4本 ☐ 味噌…… 150g ☐ 砂糖…… 30g ☐ 酒…… 30ml	【6人分】 ☐ 鯖…… 6 切れ ☐ 塩…… 少々 ☐ 山芋…… 150g ☐ スナッペンどう…… 6 本 ☐ 味噌…… 225g ☐ 砂糖…… 45g ☐ 酒…… 45ml	【8人分】 ☐ 鯖…… 8 切れ ☐ 塩…… 少々 ☐ 山芋…… 200g ☐ スナッペンどう…… 8 本 ☐ 味噌…… 300g ☐ 砂糖…… 60g ☐ 酒…… 60ml

鯖の真砂焼き	【４人分】 ☐ 鯖……４切れ ☐ 塩……適量 ☐ マヨネーズ……３０g ☐ 明太子……２０g ☐ 味噌……１０g ☐ すだち……適宜	【６人分】 ☐ 鯖……６切れ ☐ 塩……適量 ☐ マヨネーズ……４５g ☐ 明太子……３０g ☐ 味噌……１５g ☐ すだち……適宜	【８人分】 ☐ 鯖……８切れ ☐ 塩……適量 ☐ マヨネーズ……６０g ☐ 明太子……４０g ☐ 味噌……２０g ☐ すだち……適宜
たけのこの豚肉巻き ごまソース	【４人分】 ☐ たけのこ（水煮）……１５０g ☐ 豚肉（薄切り）……１００g ☐ サラダ油……適量 ☐ しょうゆ……大さじ１ ☐ 酒……大さじ１ ☐ みりん……大さじ１ ☐ すりごま……大さじ１ ☐ はちみつ……小さじ１ ☐ 木の芽……適量	【６人分】 ☐ たけのこ（水煮）……２２５g ☐ 豚肉（薄切り）……１５０g ☐ サラダ油……適量 ☐ しょうゆ……大さじ１ １／２ ☐ 酒……大さじ１ １／２ ☐ みりん……大さじ１ １／２ ☐ すりごま……大さじ１ １／２ ☐ はちみつ……小さじ１ １／２ ☐ 木の芽……適量	【８人分】 ☐ たけのこ（水煮）……３００g ☐ 豚肉（薄切り）……２００g ☐ サラダ油……適量 ☐ しょうゆ……大さじ２ ☐ 酒……大さじ２ ☐ みりん……大さじ２ ☐ すりごま……大さじ２ ☐ はちみつ……小さじ２ ☐ 木の芽……適量
山芋の豚肉巻き 梅肉だれ	【４人分】 ☐ 山芋……正味８０g ☐ 豚肉（薄切り）……８枚 ☐ 塩……少々 ☐ こしょう……少々 ☐ サラダ油……適量 ☐ 大葉……４枚 ☐ 梅肉……小さじ２ ☐ みりん……小さじ１ ☐ しょうゆ……小さじ１ ☐ 大葉（仕上げ用）……４枚 ☐ 梅肉（仕上げ用）……少々	【６人分】 ☐ 山芋……正味１２０g ☐ 豚肉（薄切り）……１２枚 ☐ 塩……少々 ☐ こしょう……少々 ☐ サラダ油……適量 ☐ 大葉……６枚 ☐ 梅肉……小さじ３ ☐ みりん……小さじ１ １／２ ☐ しょうゆ……小さじ１ １／２ ☐ 大葉（仕上げ用）……６枚 ☐ 梅肉（仕上げ用）……少々	【８人分】 ☐ 山芋……正味１６０g ☐ 豚肉（薄切り）……１６枚 ☐ 塩……少々 ☐ こしょう……少々 ☐ サラダ油……適量 ☐ 大葉……８枚 ☐ 梅肉……小さじ４ ☐ みりん……小さじ２ ☐ しょうゆ……小さじ２ ☐ 大葉（仕上げ用）……８枚 ☐ 梅肉（仕上げ用）……少々

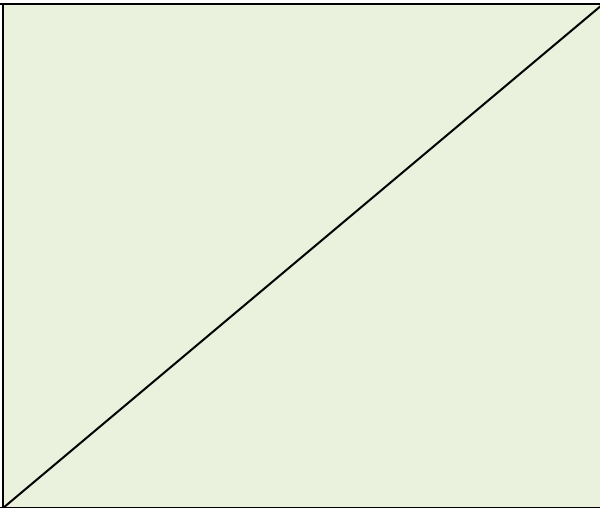
鶏つくね すりごまの香り	【4人分】 ☐ 梅鶏ひき肉…… 150g ☐ 塩…… 少々 ☐ しいたけ…… 1枚 ☐ 白ねぎ…… 5cm ☐ 溶き卵…… 大さじ1 ☐ 山芋（すりおろし）…… 大さじ1 ☐ 味噌…… 小さじ1 ☐ しょうゆ…… 小さじ1/2 ☐ みりん…… 小さじ1/2 ☐ すりごま…… 大さじ1 ☐ 溶き卵（めり用）…… 大さじ1		
生湯葉とかにの グラタン	【4人分】 ☐ ほうれん草…… 1束 ☐ バター…… 10g ☐ 塩…… 少々 ☐ 生湯葉…… 120g ☐ かに身（加熱済み）…… 40g ☐ 豆乳…… 120ml ☐ 卵黄…… 2個分 ☐ クリームチーズ…… 40g ☐ 白味噌…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 少々 ☐ 柚子の皮（すりおろし）…… 少々		
生もずく入り だし巻きたまご	【4人分】 ☐ 卵…… 4個 ☐ だし汁…… 大さじ2 ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 生もずく…… 30g ☐ サラダ油…… 適量		

海老とアスパラガスのサクサク揚げ	【4人分】 ☐ むき海老…… 100g ☐ 塩…… 少々 ☐ アスパラガス…… 100g ☐ 溶き卵…… 1 個分 ☐ 薄力粉…… 30g ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ フリルレタス…… 適量	【6人分】 ☐ むき海老…… 150g ☐ 塩…… 少々 ☐ アスパラガス…… 150g ☐ 溶き卵…… 1 1/2 個分 ☐ 薄力粉…… 45g ☐ 塩…… 0.2g ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ フリルレタス…… 適量	【8人分】 ☐ むき海老…… 200g ☐ 塩…… 少々 ☐ アスパラガス…… 200g ☐ 溶き卵…… 2 個分 ☐ 薄力粉…… 60g ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ パン粉…… 適量 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ フリルレタス…… 適量
野菜の 柚子こしょう巻き	【4人分】 ☐ 白菜…… 大4 枚 ☐ 豚肉（薄切り）…… 4枚 ☐ 柚子こしょう…… 少々 ☐ にんじん…… 1本 ☐ 大根…… 10cm ☐ 水菜…… 1/2束 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ ぽん酢…… 適量		
わかめとたこの ごはん	【4人分】 ☐ 米…… 2 合 ☐ 茹でだこ…… 200g ☐ わかめ（生）…… 100g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1/2 ☐ 酒…… 大さじ1/2 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ だし汁…… 360ml前後	【6人分】 ☐ 米…… 3合 ☐ 茹でだこ…… 300g ☐ わかめ（生）…… 200g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ3/4 ☐ 酒…… 大さじ3/4 ☐ 塩…… 小さじ3/4 ☐ だし汁…… 540ml前後	【8人分】 ☐ 米…… 4合 ☐ 茹でだこ…… 400g ☐ わかめ（生）…… 300g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1 ☐ だし汁…… 720ml前後

新しょうが ごはん	【4人分】 ☐ 米…… 2 合 ☐ 新しょうが…… 50g ☐ 油揚げ…… 50g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1 ☐ だし汁…… 360ml前後 ☐ 三つ葉…… 5 本	【6人分】 ☐ 米…… 3 合 ☐ 新しょうが…… 75g ☐ 油揚げ…… 75g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1 1/2 ☐ 酒…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 小さじ1 1/2 ☐ だし汁…… 540ml前後 ☐ 三つ葉…… 7 本	【8人分】 ☐ 米…… 4 合 ☐ 新しょうが…… 100g ☐ 油揚げ…… 100g ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ2 ☐ 酒…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ2 ☐ だし汁…… 720ml前後 ☐ 三つ葉…… 10 本
焼きとうもろこ しごはん	【4人分】 ☐ 米…… 2 合 ☐ だし汁…… 360ml前後 ☐ 塩…… 小さじ1/2 ☐ 大葉…… 5 枚 ☐ とうもろこし…… 1 本 ☐ 塩…… 小さじ1/8 ☐ しょうゆ…… 大さじ1 ☐ みりん…… 大さじ1/2	【6人分】 ☐ 米…… 3合 ☐ だし汁…… 540ml前後 ☐ 塩…… 小さじ3/4 ☐ 大葉…… 7 枚 ☐ とうもろこし…… 1 1/2本 ☐ 塩…… 小さじ1/8強 ☐ しょうゆ…… 大さじ1 1/2 ☐ みりん…… 大さじ3/4	【8人分】 ☐ 米…… 4合 ☐ だし汁…… 720ml前後 ☐ 塩…… 小さじ1 ☐ 大葉…… 10 枚 ☐ とうもろこし…… 2本 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ しょうゆ…… 大さじ2 ☐ みりん…… 大さじ1
さつまいも ごはん	【4人分】 ☐ 米…… 3 合 ☐ さつまいも…… 600g ☐ 塩麴…… 大さじ3 ☐ 水…… 540ml前後		

パイナップルフィズ	【4人分】 ☐ パイナップルジュース…… 200ml ☐ ソーダ…… 100ml ☐ ホワイトラム（またはラム酒）…… 20ml ☐ 砂糖…… 大さじ1 ☐ 氷…… 適量 ☐ パイナップル…… 適量 ☐ ミントの葉…… 適量		
さっぱり豚の ロールサラダ	【4人分】 ☐ 豚肉（薄切り、あればイベリコ豚）…… 4枚 ☐ にんじん…… 1/2本 ☐ パプリカ（黄）…… 1/2個 ☐ レタス…… 4枚 ☐ 大葉…… 4枚 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ スイートチリソース…… 適量		
蒸し鶏の しょうがソース	【4人分】 -1 ☐ 鶏もも肉…… 500g ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ 白ねぎ（青い部分）…… 1本分 ☐ しょうが…… 1/2片 ☐ 中華スープ…… 200ml ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ 塩…… 少々 ☐ サラダ菜など好みの葉野菜…… 適量	【4人分】 -2 ☐ しょうが（すりおろし）…… 小さじ1 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 青ねぎ…… 2本 ☐ サラダ油…… 大さじ2 ☐ しょうゆ（またはナンプラー）…… 大さじ1 ☐ ごま油…… 大さじ1	

ズッキーニとチーズの 春巻き	【4人分】 ☐ ズッキーニ…… 1／2本 ☐ プロセスチーズ （なければ溶けるチーズ） …… 80g ☐ 春巻きの皮…… 4枚 ☐ 薄力粉…… 大さじ2 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ 塩…… 少々 ☐ ミニトマト、サラダセロリなど好みの生野菜…… 適量 ☐ グリーンカレーペースト…… 25g ☐ たまねぎ（みじん切り） …… 大さじ1 ☐ サラダ油…… 大さじ1／2 ☐ にんにく（みじん切り） …… 少々 ☐ ココナッツミルク…… 75g ☐ 砂糖…… 大さじ1		
かぼちゃとささみの 春巻き	【4人分】 ☐ かぼちゃ…… 正味160g ☐ 鶏ささみ肉…… 1本 ☐ 酒…… 少々 ☐ 塩…… 少々 ☐ アーモンド（ダイス） …… 大さじ1 ☐ 塩…… 少々 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 春巻きの皮…… 8枚 ☐ 薄力粉…… 大さじ2 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ 塩…… 少々 ☐ フリルレタスなど好みの生野菜…… 適量 ☐ グリーンカレーソースまたは好みのソース…… 適量		
ビーフン カレー風味	【4人分】 -1 ☐ ビーフン…… 150g ☐ 豚肉（薄切り） …… 100g ☐ キャベツ…… 100g ☐ セロリの茎…… 50g ☐ にんじん…… 50g ☐ もやし…… 1／2袋 ☐ にんにく…… 1／2片 ☐ サラダ油…… 大さじ1 ☐ 中華スープ…… 50ml ☐ カレー粉…… 大さじ1 ☐ オイスターソース…… 大さじ1 ☐ 酒…… 大さじ2	【4人分】 -2 ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ ごま油…… 大さじ1／2 ☐ セロリの葉…… 適量 ☐ ライム…… 適量	

海老チキンボールの タイ風スープ	【4人分】 -1 ☐ 水…… 800ml ☐ ナンプラー（なければしょうゆ）…… 大さじ2 ☐ 塩…… 小さじ1/4 ☐ 赤とうがらし…… 1本 ☐ にんにく…… 1/2片 ☐ ごま油…… 大さじ1 ☐ ミニトマト…… 10個 ☐ にら…… 1/2束 ☐ コリアンダー…… 1本と仕上げ用適量	【4人分】 -2 ☐ 梅鶏ひき肉…… 150g ☐ むき海老…… 100g ☐ 塩…… 少々 ☐ 酒…… 少々 ☐ 青ねぎ…… 1本 ☐ 卵…… 1/2個 ☐ しょうが（すりおろし）…… 小さじ2 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ ナンプラー（なければしょうゆ）…… 大さじ1/2 ☐ 片栗粉…… 大さじ1	
鯛と三つ葉の 中華風和え物	【4人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 100g ☐ 塩…… 適量 ☐ 三つ葉…… 5本 ☐ すりごま…… 大さじ1 ☐ オイスターソース…… 小さじ1 ☐ ごま油…… 小さじ1 ☐ だし汁…… 小さじ1	【6人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 150g ☐ 塩…… 適量 ☐ 三つ葉…… 8本 ☐ すりごま…… 大さじ1 1/2 ☐ オイスターソース…… 小さじ1 1/2 ☐ ごま油…… 小さじ1 1/2 ☐ だし汁…… 小さじ1 1/2	【8人分】 ☐ 鯛（生食用）…… 200g ☐ 塩…… 適量 ☐ 三つ葉…… 10本 ☐ すりごま…… 大さじ2 ☐ オイスターソース…… 小さじ2 ☐ ごま油…… 小さじ2 ☐ だし汁…… 小さじ2
きゅうりとささみの 和え物	【4人分】 ☐ 鶏ささみ肉…… 2本 ☐ 酒…… 小さじ2 ☐ 塩…… 少々 ☐ きゅうり…… 1本 ☐ みょうが…… 2個 ☐ ザーサイ…… 40g ☐ ごま油…… 大さじ2 ☐ 塩…… 少々	【6人分】 ☐ 鶏ささみ肉…… 3本 ☐ 酒…… 小さじ3 ☐ 塩…… 少々 ☐ きゅうり…… 1 1/2本 ☐ みょうが…… 3個 ☐ ザーサイ…… 60g ☐ ごま油…… 大さじ3 ☐ 塩…… 少々	【8人分】 ☐ 鶏ささみ肉…… 4本 ☐ 酒…… 小さじ4 ☐ 塩…… 少々 ☐ きゅうり…… 2本 ☐ みょうが…… 4個 ☐ ザーサイ…… 80g ☐ ごま油…… 大さじ4 ☐ 塩…… 少々

菜の花とほたるいかの ザーサイソース	【4人分】 ☐ 菜の花…… 300g ☐ ほたるいか（加熱済み）…… 100g ☐ ザーサイ…… 40g ☐ 白ねぎ…… 10cm ☐ ごま油…… 大さじ2	【6人分】 ☐ 菜の花…… 450g ☐ ほたるいか（加熱済み）…… 150g ☐ ザーサイ…… 60g ☐ 白ねぎ…… 15cm ☐ ごま油…… 大さじ3	【8人分】 ☐ 菜の花…… 600g ☐ ほたるいか（加熱済み）…… 200g ☐ ザーサイ…… 80g ☐ 白ねぎ…… 20cm ☐ ごま油…… 大さじ4
豆腐のえのきだれ	【4人分】 ☐ 豆腐…… 1丁 ☐ えのきたけ…… 1袋 ☐ 豆苗…… 1袋 ☐ 酒…… 大さじ1 1/2 ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ1 1/2 ☐ ごま油…… 大さじ1 1/2 ☐ 塩…… 少々	【6人分】 ☐ 豆腐…… 1 1/2 丁 ☐ えのきたけ…… 1 1/2 袋 ☐ 豆苗…… 1 1/2 袋 ☐ 酒…… 大さじ3 ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ3 ☐ ごま油…… 大さじ3 ☐ 塩…… 少々	【8人分】 ☐ 豆腐…… 2丁 ☐ えのきたけ…… 2袋 ☐ 豆苗…… 2袋 ☐ 酒…… 大さじ3 ☐ 薄口しょうゆ…… 大さじ3 ☐ ごま油…… 大さじ3 ☐ 塩…… 少々
ピリ辛きゅうり	【4人分】 ☐ きゅうり…… 2本 ☐ 塩…… 少々 ☐ しょうゆ…… 小さじ2 ☐ ごま油…… 小さじ1 ☐ 豆板醤…… 少々 ☐ みりん…… 小さじ1 ☐ 昆布茶…… 少々	【6人分】 ☐ きゅうり…… 3本 ☐ 塩…… 少々 ☐ しょうゆ…… 小さじ3 ☐ ごま油…… 小さじ1 1/2 ☐ 豆板醤…… 少々 ☐ みりん…… 小さじ1 1/2 ☐ 昆布茶…… 少々	【8人分】 ☐ きゅうり…… 4本 ☐ 塩…… 少々 ☐ しょうゆ…… 小さじ4 ☐ ごま油…… 小さじ2 ☐ 豆板醤…… 少々 ☐ みりん…… 小さじ2 ☐ 昆布茶…… 少々

小松菜の ピーナッツ炒め	【4人分】 ☐ 小松菜…… 2 束 ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ サラダ油…… 小さじ2 ☐ ピーナッツ…… 30g ☐ サラダ油…… 大さじ3 ☐ にんにく…… 1 片 ☐ 干し海老…… 10g ☐ めるめの湯…… 100ml ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 片栗粉…… 大さじ1／2 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ ごま油…… 大さじ1		
なすの旨煮	【4人分】 ☐ なす …… 大2 本 ☐ サラダ油…… 適量 ☐ 豚ひき肉…… 100g ☐ 白ねぎ…… 10cm ☐ にんにく…… 1／2片 ☐ 中華スープ…… 100ml ☐ しょうゆ…… 大さじ1 ☐ 酒…… 大さじ1 ☐ ごま油…… 小さじ1 ☐ 片栗粉…… 小さじ1 ☐ 水…… 小さじ2		
豚スペアリブの 煮込み	【4人分】 ☐ スペアリブ…… 8 本 ☐ にんにく…… 1片 ☐ しょうが…… 大1片 (30g) ☐ サラダ油…… 大さじ3 ☐ 中華スープ…… 300ml ☐ 水あめ…… 50g (なければ砂糖大さじ3) ☐ 酒…… 大さじ2 ☐ しょうゆ…… 大さじ3 ☐ チンゲン菜…… 2 株 ☐ 中華スープ…… 300ml ☐ サラダ油…… 大さじ1／2 ☐ 塩…… 小さじ1／2		

油淋鶏	【4人分】 ☐ 鶏もも肉…… 500g ☐ 白ねぎ…… 10cm ☐ しょうが…… 1／2片 ☐ しょうゆ…… 大さじ1／2 ☐ 卵白…… 1個分 ☐ 片栗粉…… 大さじ3 ☐ 揚げ油…… 適量 ☐ しょうゆ…… 大さじ3 ☐ 酢…… 大さじ1 ☐ 砂糖…… 大さじ1 ☐ ごま油…… 大さじ1 ☐ 白ねぎ（みじん切り）…… 大さじ2 1／2 ☐ しょうが（みじん切り）…… 大さじ1 1／2		
中華風茶碗蒸し わかめの香り	【4人分】 ☐ 中華スープ…… 400ml ☐ 塩…… 小さじ1／8 ☐ 酒…… 小さじ1 ☐ 卵…… 2個 ☐ 海老…… 4尾 ☐ 塩…… 少々 ☐ 酒…… 少々 ☐ 鶏ささみ肉…… 1本 ☐ ほうれん草…… 1／2束 ☐ わかめ（生）…… 50g ☐ 水…… 100ml ☐ ごま油…… 小さじ1／2 ☐ 桜の塩漬け…… 適量		
冷やしラーメン ラー油だれ	【4人分】 ☐ 中華麺（生）…… 2袋 ☐ 中華スープ…… 300ml ☐ しょうゆ…… 大さじ2 ☐ 豆乳…… 80ml ☐ ラー油（または食べるラー油）…… 小さじ1／2 ☐ 青ねぎ…… 2本 ☐ ごま…… 適量 ☐ 卵…… 2個 ☐ 麺つゆ（2倍濃縮）…… 75ml ☐ 水…… 50ml ☐ 八角…… 1個		

中華風 コーンスープ	【4人分】 ☐ コーンクリーム（缶詰） …… 1 缶（約400g） ☐ 中華スープ …… 700ml ☐ 塩 …… 小さじ1/2 ☐ こしょう …… 少々 ☐ コーン（粒の缶詰） …… 大さじ3 ☐ 片栗粉 …… 大さじ1 ☐ 水 …… 大さじ2 ☐ サラダ油 …… 大さじ1 ☐ 卵 …… 2 個 ☐ 三つ葉 …… 適量		
白菜と魚介の クリーム煮	【4人分】 -1 ☐ 白菜 …… 300 g ☐ 塩 …… 小さじ1/2 ☐ 砂糖 …… 小さじ1/2 ☐ サラダ油 …… 小さじ1/2 ☐ 海老 …… 4 尾 ☐ 塩 …… 少々 ☐ 酒 …… 少々 ☐ ほたて貝柱 …… 4 個 ☐ 片栗粉 …… 大さじ1 ☐ 中華スープ …… 150ml ☐ サラダ油 …… 小さじ1/2 ☐ 紹興酒（または酒） …… 大さじ1	【4人分】 -2 ☐ バター（無塩） …… 5 g ☐ 塩 …… 小さじ1/2 ☐ 砂糖 …… 小さじ1/2 ☐ こしょう …… 少々 ☐ 片栗粉 …… 小さじ1 ☐ 水 …… 大さじ1 ☐ 生クリーム …… 50ml ☐ スナッペン …… 適量 ☐ パプリカ（黄） …… 適量	
鱧のサクサク揚げ	【4人分】 -1 ☐ 鱧 …… 正味200g ☐ 塩 …… 適量 ☐ 卵白 …… 1/2個分 ☐ 片栗粉 …… 大さじ11/2 ☐ 塩 …… 小さじ1/4 ☐ こしょう …… 少々 ☐ 卵 …… 1 個 ☐ 水 …… 60ml ☐ 薄力粉 …… 80g ☐ 片栗粉 …… 大さじ3 ☐ ベーキングパウダー …… 小さじ11/2 ☐ 塩 …… 少々	【4人分】 -2 ☐ サラダ油 …… 大さじ1 ☐ 揚げ油 …… 適量 ☐ マヨネーズ …… 大さじ5 ☐ 花椒 …… 小さじ1/3 ☐ サニーレタス、ラディッシュなど好みの生野菜 …… 適量	

ういの ふわふわ玉子焼き	【4人分】 ☐ 卵白…… 4 個分 ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ 卵黄…… 4 個分 ☐ うに…… 50g ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ アスパラガス…… 4本 ☐ サラダ油…… 大さじ3		
鶏の中華風ハム 金ごまソース	【4人分】 ☐ 鶏むね肉…… 1 枚（約300g） ☐ 塩…… 小さじ1／2 ☐ 五香粉…… 小さじ1／4 ☐ にんじん、クレソンなど好みの生野菜…… 適量 ☐ すりごま（金）…… 20g ☐ サラダ油…… 20g ☐ 砂糖…… 10g ☐ しょうゆ…… 10g ☐ 酢…… 10g ☐ 卵黄…… 1／2個分 ☐ 塩…… 小さじ1／4		
レタスしゅうまい	【4人分】 -1 ☐ レタス…… 大6 枚 ☐ 片栗粉…… 大さじ1／2 ☐ グリーンピース…… 適量 ☐ コーン（粒の缶詰）…… 適量 ☐ 豚ひき肉…… 150g ☐ 塩…… 小さじ1／4 ☐ こしょう…… 少々 ☐ 砂糖…… 小さじ1 ☐ 酒…… 小さじ1 ☐ オイスターソース…… 小さじ1／2 ☐ ごま油…… 小さじ1／2	【4人分】 -2 ☐ 顆粒中華スープ…… 小さじ1／4 ☐ しょうが（すりおろし）…… 小さじ1 ☐ たまねぎ…… 15g ☐ 塩…… 適量 ☐ たけのこ（水煮）…… 10g ☐ 豆腐（もめん）…… 10g ☐ しょうゆ…… 適宜 ☐ 酢…… 適宜 ☐ からし…… 適宜	

桜海老とわかめの
炊き込みごはんのおにぎり

【4人分】

- ☐ 米…… 3 合
- ☐ わかめ（生） …… 100g
- ☐ 桜海老…… 10g
- ☐ 顆粒中華スープ…… 大さじ3
- ☐ 塩…… 小さじ3／4
- ☐ ごま油…… 小さじ1 1／2
- ☐ 水…… 540ml前後
- ☐ ごま…… 適量
- ☐ 木の芽…… 適量

桃のシャルロットケーキ

【4人分】

- ☐ 卵…… 2 個
- ☐ グラニュー糖…… 95g
- ☐ 薄力粉…… 50g
- ☐ 粉糖…… 適量
- ☐ 黄桃（缶詰）
…… 果実200gと缶詰内のシロップ大さじ1
- ☐ 板ゼラチン…… 9 g
- ☐ レモン果汁…… 小さじ1
- ☐ 生クリーム…… 150ml
- ☐ 黄桃（缶詰、仕上げ用） …… 果実200g
- ☐ ミントの葉…… 適量

ブッシュ・ド・ノエル

【4人分】

- ☐ 卵…… 2 個
- ☐ グラニュー糖…… 70g
- ☐ 薄力粉…… 40g
- ☐ ココアパウダー…… 10g
- ☐ 水…… 30ml
- ☐ 生クリーム…… 200ml
- ☐ マロンペースト…… 100g
- ☐ ラム酒…… 小さじ2
- ☐ マロングラッセ…… 50g
- ☐ 粉糖…… 適量

抹茶のシフォンケーキ	【4人分】 ☐ 卵…… 3 個 ☐ グラニュー糖…… 90g ☐ サラダ油…… 40g ☐ 牛乳 …… 60ml ☐ 薄力粉…… 75g ☐ 抹茶…… 大さじ1 ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ1/2 ☐ 生クリーム…… 200ml ☐ フランボワーズ…… 適量 ☐ ピスタチオ…… 適量		
バニラスフレ	【4人分】 ☐ 薄力粉…… 40g ☐ バター（無塩）…… 30g ☐ 牛乳 …… 100ml ☐ グラニュー糖…… 50g ☐ バニラオイル…… 適量 ☐ 卵…… 3 個 ☐ レモン果汁…… 大さじ1 ☐ バター（無塩）…… 適量 ☐ グラニュー糖…… 適量		
いちごのブッセ	【4人分】 ☐ 卵…… 2 個 ☐ グラニュー糖…… 70g ☐ バニラオイル…… 小さじ1/8 ☐ 薄力粉…… 80g ☐ 粉糖…… 適量 ☐ いちごチョコレート…… 50g ☐ 生クリーム…… 150ml ☐ キルシュ…… 小さじ1/2		

ブルーベリーの ケーキ	【4人分】 ☐ 卵…… 2 個 ☐ グラニュー糖…… 110g ☐ レモンの皮（すりおろし） …… 1／2個分 ☐ 薄力粉…… 110g ☐ ブルーベリー（生または冷凍） …… 80g ☐ バター…… 40g ☐ 生クリーム…… 20ml		
りんごの キャラメルケーキ	【4人分】 ☐ りんご…… 1 個 ☐ 薄力粉…… 70g ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ2 ☐ 砂糖…… 大さじ6 ☐ 卵…… 1 個 ☐ 牛乳 …… 大さじ2 ☐ サラダ油…… 25ml ☐ バター（無塩） …… 30g ☐ チャービル…… 適量		
洋梨の キャラメルバターケーキ	【4人分】 ☐ リ洋梨（缶詰） …… 200g ☐ グラニュー糖…… 130g ☐ バター（無塩） …… 90g ☐ 卵…… 2 個 ☐ 薄力粉…… 100g ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ1／3		

ナッツのケーキ アイスクリーム添え	【4人分】 ☐ 卵白…… 100g（約2 1／2個分） ☐ グラニュー糖…… 50g ☐ アーモンドブードル…… 100g ☐ 松の実…… 大さじ1 ☐ アーモンド（ダイス）…… 大さじ1 ☐ バター（無塩）…… 20g ☐ アイスクリーム…… 適量 ☐ バター（無塩）…… 適量		
栗のガトーショコラ	【4人分】 ☐ チョコレート（製菓用）…… 120g ☐ バター（無塩）…… 40g ☐ 卵白…… 3 個分 ☐ グラニュー糖…… 80g ☐ 卵黄…… 2 個分 ☐ 薄力粉…… 30g ☐ ココアパウダー…… 5 g ☐ ラム酒…… 大さじ1／2 ☐ 栗（渋皮煮）…… 120g ☐ 粉糖…… 適量		
抹茶のパウンドケーキ	【4人分】 ☐ 卵…… 2 個 ☐ 砂糖…… 100g ☐ バター（無塩）…… 100g ☐ 薄力粉…… 80g ☐ 抹茶パウダー…… 20g ☐ ベーキングパウダー…… 小さじ1／2 ☐ 甘納豆…… 100g ☐ 豆乳（または牛乳）…… 大さじ1 ☐ ラム酒…… 小さじ1、大さじ1		

エッグタルト	【4人分】 ☐ 薄力粉…… 100g ☐ 卵…… 1／2個 ☐ バター（無塩） …… 50g ☐ 砂糖…… 55g ☐ 塩…… 少々 ☐ 水…… 75ml ☐ 卵黄…… 2 個分 ☐ 生クリーム…… 40ml ☐ バニラオイル…… 少々 ☐ 打ち粉用の粉 （強力粉、なければ薄力粉） …… 適量		
ごま団子	【4人分】 ☐ 白玉粉…… 60g ☐ 砂糖…… 20g ☐ 薄力粉…… 10g ☐ 水…… 50～60ml ☐ ラード…… 10g ☐ こしあん…… 80g ☐ ごま（白、黒） …… 各10g ☐ 揚げ油…… 適量		
チョコレートクリーム タルト	【4人分】 ☐ チョコレート（製菓用） …… 100g ☐ バター（無塩） …… 15g ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ ブランデー…… 大さじ1／2 ☐ ビスケット…… 150g（約20～25枚） ☐ バター（無塩） …… 100g ☐ ピスタチオ…… 適量 ☐ 粉糖…… 適量 ☐ チャービル…… 適量		

いちごムース	【4人分】 ☐ いちご…… 150g ☐ レモン果汁…… 小さじ1 ☐ 板ゼラチン…… 5 g ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ グラニュー糖…… 25g ☐ 生クリーム…… 50ml ☐ グラニュー糖…… 5 g ☐ キルシュ…… 小さじ1／2 ☐ いちご（仕上げ用）…… 適量		
ブランマンジェ メロン添え	【4人分】 ☐ 牛乳 …… 100ml ☐ 砂糖…… 20g ☐ 板ゼラチン…… 4 g ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ バニラエッセンス…… 少々 ☐ メロン…… 適量		
カスタードプリン	【4人分】 ☐ 牛乳 …… 200ml ☐ グラニュー糖…… 55g ☐ バニラオイル…… 少々 ☐ 卵…… 2個 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ 水（仕上げ用）…… 大さじ1／2		

パンプキンプリン	【4人分】 ☐ かぼちゃ…… 正味160g ☐ 卵…… 2個 ☐ グラニュー糖…… 60g ☐ 牛乳…… 150ml ☐ 生クリーム…… 100ml ☐ バニラオイル…… 少々 ☐ キルシュ…… 小さじ1/2 ☐ かぼちゃの種…… 適量 ☐ 水…… 大さじ1 ☐ 水（仕上げ用）…… 大さじ1/2		
マンゴー レアチーズケーキ	【4人分】 ☐ マンゴー（缶詰）…… 果実300g ☐ 板ゼラチン…… 10g ☐ クリームチーズ…… 200g ☐ ヨーグルト（プレーン）…… 100g ☐ グラニュー糖…… 60g ☐ レモン果汁…… 大さじ1/2 ☐ ビスケット…… 60g（約10枚） ☐ バター（無塩）…… 50g ☐ ミントの葉…… 適量		
グレープフルーツのゼリー	【4人分】 ☐ グレープフルーツ…… 1個 ☐ グレープフルーツジュース…… 200ml ☐ 水…… 50ml ☐ グラニュー糖…… 30g ☐ 板ゼラチン…… 6g ☐ ミントの葉…… 適量		

杏仁豆腐	【4人分】 ☐ 牛乳 …… 100ml ☐ 水 …… 100ml ☐ グラニュー糖 …… 95g ☐ 板ゼラチン …… 7g ☐ 生クリーム …… 100ml ☐ アーモンドエッセンス …… 少々 ☐ キウイフルーツ（または好みの果物） …… 適量 ☐ いちご（または好みの果物） …… 適量 ☐ 水 …… 300ml		
マスカルポーネのジェラート ココアクッキーを添えて	【4人分】 ☐ マスカルポーネチーズ …… 200g ☐ 卵 …… 2個 ☐ グラニュー糖 …… 70g ☐ はちみつ …… 大さじ2 ☐ バター（無塩） …… 60g ☐ 塩 …… 少々 ☐ 卵黄 …… 1個分 ☐ 薄力粉 …… 90g ☐ ココアパウダー …… 10g		