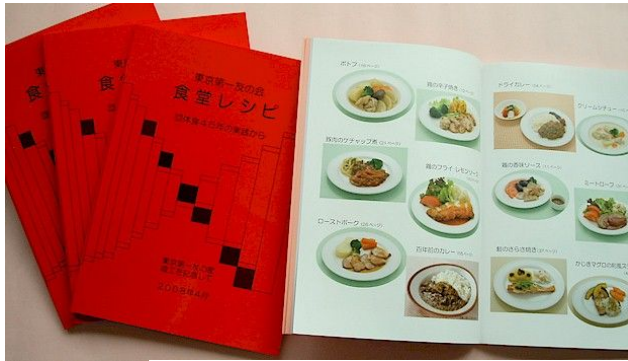


## 「食堂レシピ」 (102種類)



B5版 105P 1冊 1100円 (2018年5月増刷)

「食堂レシピ」は、2008年、友の家改築の機会に、これまで食堂で蓄積してきたレシピ(102種類)をまとめたものです。

大量調理の特徴を持たせたもので、分量は10人分を基本にしています。半量や3分の1にすることで日常の家庭料理にも充分役立ちます。献立を立てるときに便利な副菜のヒントやおいしくできる味付けのコツもご紹介しています。

**主菜 38種**  
 鶏のフライ レモンソースかけ  
 豚肉のケチャップ煮  
 四喜丸子  
 鮭のさらさ焼き  
 魚の甘酢あん

**ご飯もの 10種**  
 きのご飯  
 ドライカレー  
 ちらし寿司 など

**つけ合わせ 15種**  
 汁物 9種

**副菜 30種**  
 ひじきの煮物  
 すき昆布の土佐煮  
 ごま酢あえ  
 白菜サラダ

## 「食堂レシピ 続編」できました



B5版 15P 1冊 300円 (2020年9月発行)

2008年に「食堂レシピ」が発行されてから12年が経ちました。その間、少しずつ、新しいメニューを取り入れてきました。このたび、感染防止のための自粛で与えられた時間を使い、スタッフで何度も見合い、新しいメニューのレシピ集ができました。この「食堂レシピ 続編」(オレンジの表紙)が、皆様のお役に立ちますように、心から願っています。

(東京第一友の会 食堂スタッフ)

【メニュー】キャベツメンチ、りんごとひき肉のホイル焼き、あなご寿司、豚肉のソースマリネ etc.全12種類

ご連絡いただければ、送料実費でお送りいたします。(振込用紙を同封させていただきます。) e-mail: dailtomo@seagreen.ocn.ne.jp  
 メールでお申し込みの場合は、件名に「食堂レシピ続編 申込」とお書きの上、  
 氏名、送り先住所、電話番号(会員の方は友の会名)  
 申し込み冊数を明記してください。  
 電話: 03-3971-9602 (火、金 10時30分~3時30分)  
 FAX: 03-3971-6495 (24時間)

東京第一友の会