

目次

はじめに

カラー写真

鶏肉

鶏のフライ レモンソースかけ	10
鶏の香味ソース	11
鶏の辛子焼き	12
鶏のうま煮	13
炒りどり	14
クリームシチュー	15
ポトフ	16
チキンフライ	17
鶏のから揚げ	18

豚肉

豚カツ	19
肉じゃが	20
豚肉のケチャップ煮	21
酢豚	22
冷しゃぶ	23
春巻	24
豚大根	25
ローストポーク	26
夏(冬)野菜の肉みそかけ	27

挽肉

煮込みハンバーグ	28
重ね焼き	29
麻婆豆腐	30
ミートローフ	31
コロッケ	32
四喜丸子	33
ピーマンの肉詰め	34
スパゲッティミートソース	35

魚

鮭のマヨネーズ焼き	36
鮭のさらさ焼き	37
鮭の照焼き	38
鮭フライ	39
鮭の野菜ソースかけ	40
鮭のあけぼの焼き	41
鯖のホイル焼き	42
白身魚のラビゴットソース	43
魚の甘酢あんかけ	44
かじきマグロの和風ステーキ	45
鯖の焼きつけ	46
鯖のカレー揚げ	47

ご飯もの

鮭寿司	48
三色丼	49
親子丼	50
きのこご飯	51
たけのこご飯	52
炊き込みご飯	53
ドライカレー	54
100年前のカレー	55
ポークカレー(10人分)	56
ポークカレー(70人分)	57
ちらし寿司	58
	59

副 菜

ひじきの煮物	60
ひじきの酢漬け	60
ひじきとしらたきの和えもの	61
すき昆布土佐煮	62
すき昆布のサラダ風	63
切り干し大根の煮物	64
切り干し大根の変り和え	65
小松菜ともやしの辛子和え	66
小松菜とわかめとシーチキンの和えもの	66
ほうれん草としめじの和えもの	67
甘酢漬	68
ごま酢和え	69
酢のもの	70
グリーンサラダ	71
白菜サラダ	72
ポテトサラダ	73
せん切り野菜のマリネ	74
涼拌三絲	75
涼拌豆腐	76
即席漬	77
白和え	78
炒り豆腐	79
おから炒り	80
かぼちゃの甘煮	81
煮豆	81
さつまいもとりんごの重ね煮	82
さつまいものレモン煮	82
野菜のそぼろあんかけ	83
ピクルス①	84
ピクルス②	85

つけ合わせ

人参グラッセ	86
人参の酢煮	
人参の甘煮	
じゃが芋のバター煮	87
さつまいものレーズン煮	
じゃが芋の白煮	
かぼちゃのサラダ	88
炒めなます	
紅白なます	
なすの南蛮漬け	89
カリフラワーの甘酢漬	
もやしのカレー風味	
切り干し大根のはりはり漬け	90
ゆず大根	
かぶのあちゃら	

汁 も の

清汁	91
かき玉汁	
みそ汁	92
実たくさんのみそ汁	
ニラ玉スープ	93
けんちん汁	94
のっぺい汁	95
野菜スープ	96
ミネストローネ	97

パーセントの味付け	98
栄養計算	100
能率よく大量調理	102
厨房の一日	104
食堂と厨房の写真	106