

級	メニュー	レシピ		回	直前例	
10	アスパラのベーコン巻き	豚肉	アスパラガス	6	焼	
	グリーンサラダ	レタス	きゅうり	6	切	
		レタス	ブロッコリー	3	茹/切	▲茹
		ブロッコリー	きゅうり	3	茹/切	▲茹
ゆで卵	鶏卵		4	茹	グリーンサラダ(ブロッコリー)	
春キャベツのせん切り	春キャベツ		8	切		
9	のりたまスープ	のり	鶏卵	5	混/煮	
	きんぴらごぼう	ごぼう	にんじん	4	炒	
	トマトサラダ	トマト	グリーンサラダ	4	混	
		トマト	レタス	6	切	
		トマト	きゅうり	6	切	
		トマト	ブロッコリー	3	茹/切	
	目玉焼き	鶏卵		3	焼/蒸	
	きゃべつのせん切り	キャベツ		8	切	▲切
春風のロールキャベツ	春キャベツ	豚肉	4	煮		
たまごサラダ	ゆで卵	グリーンサラダ	4	混		
8	やきいも	さつまいも		8	焼	▲焼
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ	8	焼	
	のりの佃煮	のり		7	煮	
	ベーコンエッグ	豚肉	鶏卵	6	焼	
	きゅうりの浅漬け	きゅうり		6	混/切	
	キャベツのバター蒸し	キャベツ	バター	6	蒸/切	
	ニンジンのかき揚げ	にんじん		8	揚/切	▲揚
7	もずくトマト	もずく	トマト	3	混/切	
	豚しゃぶと玉ねぎのサラダ	豚肉	たまねぎ	5	茹/切	グリーンサラダ(ブロッコリー)
	ブロッコリーとトマトのマリネ	ブロッコリー	トマト	5	茹/切	グリーンサラダ(ブロッコリー)
	焼きしいたけ	しいたけ		8	焼	
	大根の煮物	大根		5	煮/切	
	アジの塩焼き	アジ		7	焼	
	カブの塩昆布炒め	カブ	昆布	6	炒/切	
6	しいたけのバター炒め	しいたけ	バター	6	炒/切	
	にんじんソテー	にんじん	バター	4	炒	
	もずく酢	もずく	きゅうり	3	混/切	
	ピーマンの肉詰め	ピーマン	豚肉	6	焼	
	アジの刺身	アジ		6	切	きゃべつのせん切り
	アスパラガスのキッシュ	アスパラガス	鶏卵	5	焼/茹	
	カブの柔らか煮	カブ		5	煮/切	
	ポテトサラダ	じゃがいも	きゅうり	4	混	
じゃがいも		にんじん	4	混		
じゃがいも		たまねぎ	4	混		
5	イチゴミルク	イチゴ	牛乳	6	混	
	イチゴヨーグルト	イチゴ	ヨーグルト	4	混	
	合いびき肉	牛肉	豚肉	9	混	
	ゆ大根	ゆ	大根	3	煮	
	豚肉のチーズ巻き	豚肉	チーズ	5	焼/切	
	アスパラガスの肉巻きフライ	アスパラガス	豚肉	8	揚	ニンジンのかき揚げ
	小倉餡	小豆		10	煮/混	

野菜	
レタス	
きゅうり	
ブロッコリー	
春キャベツ	
ごぼう	
さつまいも	
トマト	
にんじん	
キャベツ	
アスパラガス	
大根	
ピーマン	
たまねぎ	
カブ	
じゃがいも	
里芋	
かぼちゃ	
ほうれん草	
たけのこ	
キノコ類	
しいたけ	
豆・たね類	
小豆	
ぎんなん	
穀物	
ゴマ	

卵	
鶏卵	
肉	
豚肉	
鶏肉	
牛肉	
乳製品	
チーズ	
バター	
牛乳	
ヨーグルト	

※直前の料理が関係するのはレシピ開放するときだけ。2度目からは「料理一覧」から料理選択→レシピ横の「調理」で作ればOK。

級	メニュー	レシビ	回	直前例	
4	ほうれん草のゴマ和え	ほうれん草	ゴマ	3 混	
	ブルーベリージャム	ブルーベリー		8 煮/茹	
	ポトフ	豚肉	たまねぎ	6 煮	
		豚肉	キャベツ	6 煮	
		豚肉	じゃがいも	6 煮	
		鶏肉	キャベツ	6 煮	
		鶏肉	じゃがいも	6 煮	
	鶏肉	たまねぎ	6 煮		
ロールキャベツ	キャベツ	合いびき肉	4 煮/切		
豚の角煮	豚肉		7 煮		
豚肉とレタスの炒め物	豚肉	レタス	9 炒/切		

貝・海藻・甲殻類	
のり	
もずく	
あさり	
昆布	
海老	
魚類	
アジ	
鮭	
ブリ	
イカ	

3	あさりのトマト煮	あさり	トマト	5 煮/切	
	ホワイトソース	バター	牛乳	6 煮/混	
	鮭じゃが	鮭	じゃがいも	5 煮/切	
	ベリーベリージャム	ブルーベリー	イチゴ	7 煮/切	
	アスパラガスとイカの炒め物	アスパラガス	イカ	4 炒	
	ぶりの照り焼き	ブリ		6 焼/煮	▲焼
	ホウレンソウのキッシュ	ほうれん草	鶏卵	5 焼/茹	
	フルーツポンチ	イチゴ	りんご	3 混	
		イチゴ	マンゴー	3 混	
		バナナ	りんご	3 混	
		バナナ	イチゴ	3 混	
		バナナ	マンゴー	3 混	
りんご	マンゴー	3 混			
あじフライ	アジ		3 揚	ニンジンのかき揚げ	
棒々鶏	鶏肉	きゅうり	4 蒸		

果物	
ブルーベリー	
イチゴ	
マンゴー	
りんご	
バナナ	

その他	
豆腐	

2	里芋とイカの煮物	里芋	イカ	5 煮/切	
	里芋のにっころがし	里芋		5 煮	
	トマトのベーコン巻き	トマト	豚肉	6 焼	
	クラムチャウダー	あさり	ホワイトソース	6 煮	
	鮭のムニエル	鮭	バター	4 焼/切	
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも	8 煮/炒	
	ぶり大根	ブリ	大根	4 煮/切	
	ミネストローネ	トマト	たまねぎ	7 煮/炒/切	
	焼きバナナ	バナナ		6 焼	
	うさぎりんご	りんご		4 切	
エビ焼売	海老	豚肉	6 蒸	棒々鶏	

1	筑前煮	鶏肉	しいたけ	6 煮/混	
		鶏肉	里芋	6 煮	
		鶏肉	ごぼう	6 煮/混	
		鶏肉	にんじん	6 煮	
	クリームシチュー	にんじん	ホワイトソース	7 煮	
		鶏肉	ホワイトソース	7 煮/切	
		じゃがいも	ホワイトソース	7 煮/炒	
		たまねぎ	ホワイトソース	7 煮/切	
	酢豚	豚肉	たまねぎ	8 揚	ニンジンのかき揚げ
		豚肉	にんじん	5 揚	
	大学いも	さつまいも	ゴマ	6 揚/切	
	ハンバーグ	たまねぎ	合いびき肉	8 焼	ぶりの照り焼き
	メンチカツ	じゃがいも	合いびき肉	8 揚	←難
	たまねぎ	合いびき肉	8 揚	←易 / 大学いも	
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ	小豆	9 煮/切	
	ロールキャベツのトマト煮	ロールキャベツ	トマト	7 煮/切	
	カボチャコロッケ	かぼちゃ	合いびき肉	7 揚/混	
	茶碗蒸し	鶏卵	海老	5 蒸	
		鶏卵	しいたけ	5 蒸	
		鶏卵	ぎんなん	5 蒸	
	トンカツ	豚肉	キャベツ	7 揚	
		豚肉		7 揚	
豚肉		きゃべつのせん切り	7 揚		
海老の天ぷら	海老		6 揚		
マンゴープリン	マンゴー	牛乳	8 混		
ゴマ団子	ゴマ	小倉餡	7 揚		
豆腐ハンバーグ	豆腐	豚肉	5 焼	ぶりの照り焼き	
	豆腐	ハンバーグ	5 焼		
	豆腐	合いびき肉	5 焼		
八宝菜	豚肉	にんじん	7 炒		
	豚肉	イカ	7 炒		
	豚肉	海老	7 炒	にんじんソテー	
	豚肉	たけのこ	7 炒		
麻婆豆腐	豆腐	豚肉	6 炒	にんじんソテー	