

かれいの煮つけ



煮

本品1:水3

野菜の炊き合わせ



煮

本品1:水6

牛肉とごぼうのしぐれ煮



煮

本品3:水4

ししとうとじゃこの炒め物



炒

ししとう重量の15%液量

豚ばら肉と茄子の炒め煮



炒

煮

本品1:水4

大学芋



炒

さつまいも重量の8%液量

白和え



和

(下味) 本品1:水7
(和え衣) 具材重量の5%液量

これ1本で
味のベースが
決まる!

ほうれん草のごま和え



和

茹でたほうれん草
重量の8%液量

玉子焼き(だし巻き玉子)



焼

卵2個に対して
本品5ml:水(だし)25ml
(本品1:水(だし)5)

鶏のくわ焼き



焼

鶏肉重量の10%液量

鮭の漬け焼き



焼

鮭重量の20%液量

野菜の揚げびたし



揚

漬

本品1:水5

鮭の南蛮漬け



揚

漬

本品1:酢1

和風ポテトサラダ



和

本品1:マヨネーズ1