



世界のごはん™
レキDSお料理ナビ

MENU BOOK



ヨーロッパ・北アフリカ

イタリア

			
□ 牛肉のカルパッチョ 薄切りにした生肉に チーズをのせて	□ 仔牛のスカロッピーネ レモン風味 あっさりやわらかな仔牛肉のソテー	□ サルティンボッカ (仔牛と生ハムのソテー) 簡単なのにグルメ級 自慢のしあがり!	□ 鶏肉のガーリック ハーブ焼き にんにくとハーブで香りよくこんがり!
肉 15分 576kcal	肉 15分 443kcal	肉 20分 335kcal	肉 30分 399kcal

			
□ パプリカの肉詰め焼き 牛ひき肉を詰めて オープン焼きに	□ いわしのマリネ さっぱり食べられる クセのない魚料理	□ 海の幸のサラダ アンチョビ風味の ドレッシングで	□ 魚介のミックスフライ ビールと強力粉の衣で 独特の食感に
肉 50分 402kcal	魚介 20分 307kcal	魚介 30分 285kcal	魚介 30分 701kcal

			
□ さんまのハーブ焼き ハーブの香りで 南欧風の塩焼きに!	□ たいのカルパッチョ さしみ用の魚で作る イタリア風の前菜	□ たこのサラダ 野菜たっぷりの さわやかな味わい	□ まぐろのオープン焼き 温かいアンチョビを加えた パン粉をのせて
魚介 15分 412kcal	魚介 10分 384kcal	魚介 25分 299kcal	魚介 25分 478kcal

			
□ カプレーゼ(トマトと モッツアレラのサラダ) フレッシュチーズと完熟トマトの相性◎	□ カポナータ ギュッと詰まった 夏野菜のおまみか◎	□ なすのグラタン とろ〜りアツアツの チーズをかからめて	□ バーニャカウダ 温かいアンチョビソースと 生野菜
野菜 10分 258kcal	野菜 30分 173kcal	野菜 35分 279kcal	野菜 45分 496kcal

イタリア

			
□ パプリカのマリネ アンチョビと にんにくの風味で	□ ほうれん草の バターソテー 塩とこしょうのシンプルな味つけで	□ フリッタータ (ズッキーニのオムレツ) パルメザンチーズのうまみがきいてる!	□ スツプリ(ライスコロッケ) ワインにびったりの チーズ風味!
野菜 20分 364kcal	野菜 15分 47kcal	雑穀 20分 547kcal	パン 45分 494kcal

			
□ パルメザンチーズの リゾット チーズ風味で味わう基本のリゾット!	□ ボルチーニのリゾット イタリアならではの きのこの香りを満喫	□ かぼちゃのニョッキ なめらか食感が人気 バター&ハーブ風味	□ じゃがいものニョッキ ゴルゴンゾーラ チーズをきかせて
パン 35分 575kcal	パン 40分 521kcal	めん 30分 617kcal	めん 30分 531kcal

			
□ スパゲッティ・ シラクサーナ アンチョビの風味で野菜もたっぷり!	□ スパゲッティ・ ベスカトーラ 魚介のトマトソーススパゲッティ	□ スパゲッティ・ ベベロンチーノ 赤とうがらしとにんにくの pasta	□ スパゲッティ・ ボンゴレ・ロツソ トマトソースのあさりスパゲッティ
めん 35分 499kcal	めん 30分 639kcal	めん 20分 576kcal	めん 25分 555kcal

			
□ タリアテッレ・ ミートソース おなじみのソースを平たい pasta で	□ ひき肉とほうれん草の カネロニ 具を詰めた筒状 pasta のグラタン	□ フェットチーネ・ ボルチーニソース ボルチーニのクリームソース pasta	□ ブカティーニ・ アマトリーチェ 穴あき pasta をピリ辛のトマト味で
めん 60分 590kcal	めん 60分 786kcal	めん 25分 859kcal	めん 25分 590kcal

			
□ ラザニヤ 2種類のソースで 作る本格派!	□ リングイネ・ ジェノベーゼ さわやかなバジルの香りをからめて	□ ミネストローネ 野菜がたっぷりの 家庭的なスープ	□ ピザ・ナポリターナ アンチョビやケッパーを 散らして
めん 30分 628kcal	めん 20分 518kcal	汁もの 25分 233kcal	その他 25分 441kcal

イタリア



ピザ・マルゲリータ
トマトとチーズ、バジルを
トッピング
その他 20分 385kcal



ティラミス
マスカルポーネで
ふんわりクリーミー
お菓子 25分 190kcal



パンナコッタ
生クリームで作る
なめらかなデザート
お菓子 30分 553kcal



ボネ(ビスケット入り
ココアプリン)
冷やしておけばパーティで大活躍!
お菓子 90分 310kcal

フランス



マCHEDニア
(フルーツのデザート)
フルーツの新しいおいしさを発見!
お菓子 20分 128kcal



?



アッシ・バルマンティエ
(牛ひき肉のグラタン)
ほってりマッシュにひき肉の旨味が!
肉 60分 640kcal



鴨のロースト
ハニージンジャーソース
しょうがのきたはちみつソースで!
肉 40分 347kcal



仔牛のフリカッセ
(クリームソース煮込み)
コクのあるクリームソースの煮込み料理
肉 50分 692kcal



鶏肉の赤ワイン煮
半日ほどつけてから
やわらかく煮込んで
肉 60分 475kcal



鶏肉のマレンゴ風
(鶏肉のトマト煮込み)
トマトの酸味が骨つき肉がやわらか
肉 45分 413kcal



ビーフステーキ
メイトルドテルバター
バターの香りの絶品ソースで
肉 30分 820kcal



豚肉のソテー
マスタードソース
粒マスタードのソースで簡単ごちそう
肉 20分 453kcal



ブッフ・ブルギニオン
(牛肉の赤ワイン煮込み)
じっくり煮込んだフレンチの定番
肉 150分 1163kcal



ポークソテー
ブルーソース
ブルーを加えたクリームソースで
肉 40分 475kcal



ポトフ
肉と野菜のうまみを
まるごと味わう!
肉 90分 864kcal



サーモンのソテー
グリーンソース
ソースの風味が鮭の味をグレードアップ
魚介 30分 359kcal



舌びらめのムニエル
バターで
楽しむ定番の一品
魚介 40分 373kcal



たらのブラングッド
塩あじが決め手の
干しだらのペースト
魚介 30分 303kcal



ほたて貝の
エスカルゴバター
香りバターをのせてオープンでこんがり
魚介 20分 107kcal

フランス



まぐろのタルタル風
ワインによく合う
洋風の味つけで!
魚介 10分 175kcal



蒸しひらめのクリーム
ソース バジル風味
上品なひらめの味にバジルの香りが新鮮
魚介 30分 414kcal



きのこの
ガーリックハーブソテー
前菜にもなるヘルシーなソテー
野菜 15分 53kcal



グラタン・ドフィノワ
(ポテトグラタン)
つけ合わせにもOK クリーミーなポテト
野菜 40分 375kcal



さやいんげんの
バターソテー
肉や魚介の料理のつけ合わせに活躍!
野菜 15分 41kcal



トマトのファルシ
(トマトの肉詰め焼き)
トマトにひき肉を詰めてオープンへ
野菜 50分 399kcal



ニース風サラダ
ボリュームのある
南フランスのサラダ
野菜 40分 452kcal



にんじんのサラダ
にんじんの自然な
あまみを満喫!
野菜 20分 124kcal



プティ・ポア・ア・ラ
フランセーズ
グリーンピースのフランス風煮込み
野菜 30分 308kcal



ラタトゥイユ
夏野菜をオリーブ油と
ハーブの風味で
野菜 30分 174kcal



リヨン風サラダ
ポーチドエッグと
鶏レバーをのせて
野菜 40分 505kcal



ポーチドエッグのサラダ
半熟の卵を
サラダにからめて
野菜 20分 235kcal



オニオングラタンスープ
体があたたまる
冬の定番スープ
汁もの 55分 233kcal



カリフラワーの
ポタージュ
あたたかくても冷たくしても美味!
汁もの 40分 249kcal



あたためた
やぎのチーズのサラダ
やわらかく焼き、野菜にのせて前菜に
その他 20分 585kcal



キッシュロレーヌ
(ベーコンのキッシュ)
ベーコン、玉ねぎ、チーズがおいしい
その他 90分 551kcal



スフレ・オ・フロマージュ
ブルーチーズの
あまくないスフレ
その他 40分 461kcal



玉ねぎのタルト
玉ねぎのあまみが
魅力のタルト
その他 90分 517kcal



タルティフレット
(ポテトのチーズ焼き)
材料の相性◎! チーズで応用レシピ
その他 40分 512kcal



ハムとオリーブのケーキ
甘くないから
ワインにもオススメ
その他 70分 394kcal

🇫🇷 フランス



□ **カトル・カール**
シンプルな
パウンドケーキ
お菓子 ⌚ 80分 🍷 363 kcal



□ **クレープ・オ・シュックル**
砂糖とバターの
シンプルクレープ
お菓子 ⌚ 40分 🍷 266 kcal



□ **ダークチェリーの
クラフティ**
ダークチェリーのプリン焼き菓子
お菓子 ⌚ 55分 🍷 343 kcal



□ **ムース・オ・ショコラ**
チョコレート
デザート定番!
お菓子 ⌚ 40分 🍷 329 kcal

🇪🇸 スペイン



□ **鶏肉のチリンドロン
(スペイン風煮込み)**
鶏肉の旨味&とろりパプリカの絶品の味
肉 ⌚ 30分 🍷 475 kcal



□ **あさりのワイン蒸し**
パプリカパウダーの
赤いソースが新鮮!
魚介 ⌚ 20分 🍷 336 kcal



□ **いかのすみ煮**
いかすみ特有の
香りが食欲を刺激!
魚介 ⌚ 40分 🍷 348 kcal



□ **えびのアヒージョ
ガーリックオイル煮**
にんにくの香りをアツアツで楽しんで
魚介 ⌚ 10分 🍷 230 kcal



□ **白身魚の
グリーンソース煮**
パセリのグリーンがさわやかなソースで
魚介 ⌚ 20分 🍷 339 kcal



□ **たこのガーリックソテー**
身近な素材で作る
南欧風の手軽な一品
魚介 ⌚ 15分 🍷 131 kcal



□ **たこのガリシヤ風**
食欲をそそる
赤いスパイスで!
魚介 ⌚ 45分 🍷 265 kcal



□ **たらのコロケ**
干しただらではの
素朴な風味が魅力
魚介 ⌚ 40分 🍷 329 kcal



□ **レンズ豆の煮込み**
じゃがいもも入って
ボリューム大満足!
野菜 ⌚ 25分 🍷 400 kcal



□ **ポテトのオムレツ**
食べごたえ満点の
ふっくらオムレツ
お菓子 ⌚ 30分 🍷 450 kcal



□ **ミックスパエリア**
魚介のうま味と
コクがギッシリ!
お菓子 ⌚ 30分 🍷 620 kcal



□ **ガスパチョ
(野菜の冷製スープ)**
爽やかなのだごしと酸味が食欲をそそる
汁もの ⌚ 10分 🍷 140 kcal



□ **ソパ・デ・アホ
(にんにくのスープ)**
体があたたまるボリュームスープ
汁もの ⌚ 10分 🍷 226 kcal



□ **パスタのスープ**
パスタを加えた
鶏肉の煮込みスープ
汁もの ⌚ 15分 🍷 87 kcal



□ **ナディーリヤ**
カスタードクリーム
のデザート
お菓子 ⌚ 15分 🍷 496 kcal



□ **はちみつトリハ**
スペイン風
フレンチトースト
お菓子 ⌚ 15分 🍷 573 kcal

🇬🇧 イギリス



□ **シェパーズパイ
(ラムひき肉のグラタン)**
ラム肉とマッシュポテトのオープン焼き
肉 ⌚ 55分 🍷 469 kcal



□ **チキンティッカマサラ
(チキンカレー)**
イギリス生まれの人気カレー!
肉 ⌚ 30分 🍷 443 kcal



□ **バンガーズ&マッシュ**
ソーセージと
ポテトの相性が抜群
肉 ⌚ 60分 🍷 829 kcal



□ **ラムシチュー**
ラム肉と野菜を
じっくり煮込んで
肉 ⌚ 90分 🍷 256 kcal



□ **ローストビーフと
ヨークシャープディング**
おもてなしにも向く伝統的イギリス料理
肉 ⌚ 90分 🍷 493 kcal



□ **フィッシュ&チップス**
街で人気の白身魚と
ポテトのフライ
魚介 ⌚ 30分 🍷 507 kcal



□ **ウェルシュレアビット
(チーズトースト)**
ちょっとスパイシーなチーズトースト
お菓子 ⌚ 15分 🍷 500 kcal



□ **野菜のラザニヤ**
野菜のうまみが
凝縮されたグラタン
めん ⌚ 80分 🍷 649 kcal

🇬🇧 北欧



□ **アップル克蘭ブル**
こぼしい生地と
りんごの焼き菓子
お菓子 ⌚ 45分 🍷 474 kcal



□ **スティッキートフィー
プディング**
しっとりあまあたかいデザート
お菓子 ⌚ 120分 🍷 820 kcal



□ **ピティパナ**
じゃがいもと牛肉の
いためもの 卵のせ
肉 ⌚ 60分 🍷 425 kcal



□ **ミートボール**
ポテトを加えて
クリームソースで
肉 ⌚ 30分 🍷 778 kcal



□ **サーモンステーキ**
香ばしく焼いて、
トマト味のソースで
魚介 ⌚ 40分 🍷 423 kcal



□ **フィッシュグラタン**
トマトの酸味が
たららの味を引き立てる
魚介 ⌚ 40分 🍷 418 kcal



□ **ヤンソン氏の誘惑
(アンチョビのポテトグラタン)**
アンチョビとじゃがいものオープン焼き
野菜 ⌚ 55分 🍷 345 kcal



□ **スモーブロー
(小えびとレバーペースト)**
前菜にもむくおしゃやれな味わい!
お菓子 ⌚ 20分 🍷 307 kcal



□ **スモーブロー
(サーモンとオイルサーディン)**
ライ麦パンに合うトッピングを選んで
お菓子 ⌚ 20分 🍷 445 kcal



□ **貝のスープ**
2種類の貝の
うまみがたっぷり!
汁もの ⌚ 30分 🍷 84 kcal



□ **サーモンの
クリームスープ**
ディルのさわやかな香りをきかせて
汁もの ⌚ 30分 🍷 610 kcal



□ **いちごのデザート**
あまずっぱい
やさしい口あたり!
お菓子 ⌚ 15分 🍷 193 kcal

🇩🇪 ドイツ



ザウアブラーテン (牛肉のソース煮込み) 濃厚なソースと牛肉のおいしさを堪能!



フリカデル (ドイツ風ハンバーグ) 本場のレシピでふっくらジューシー



リンダールーラーデン (牛肉巻きソース煮込み) ピクルスと玉ねぎを巻いたおふくろの味



にじますのムニエル 淡白な白身魚をレモンでさわやかに



ドレッシング風味のポテトサラダ シンプルに玉ねぎのドレッシングで



ポテトグラタン 混ぜるだけのソースで簡単に作れる!



ベーコンとじゃがいものスープ おなじみの材料でやさしいおいしさ



ロートグリュツェ (ベリーのデザート) 甘酸っぱいベリーの仲間をシロップ煮に

🇬🇷 ギリシャ



?



牛肉と小玉ねぎのシチュー たっぶりの玉ねぎとトマトでコトコト



ムサカ (なすとひき肉のグラタン) ソースがなすと肉を包み込むグラタン



えびのチーズ焼き フェタチーズとトマトソースで!



ギリシャ風サラダ オリーブ油とフェタチーズの風味が魅力



タラモサラダ ほぐしたたらことじゃがいものサラダ



なすのディップ シンプルな味つけがクセになるおいしさ



スπραキサンド ヨーグルト入りのギリシャ風ソースで

🇹🇷 トルコ



いんげん豆の牛肉煮込み いんげん豆に牛肉のうまみが凝縮



ラム肉と野菜の煮込み ラム肉本来の味が楽しめる煮込み料理



パプリカのドルマデス (パプリカのライス詰め) パプリカにひき肉や米を詰めて蒸し煮に



トマトスープ ほどよい酸味が食欲を刺激する!

🇵🇸 トルコ



ライズプディング あまくて冷たい牛乳とお米のデザート

🇷🇺 ロシア



ビーフストロガノフ 牛肉と玉ねぎでコクのあるシチュー



きのこのつば焼き クリーミーな具とパイの食感が絶妙!



シチー (塩づけキャベツのスープ) 牛肉とキャベツをじっくり煮込んで



ボルシチ (牛肉とビーツのシチュー) サワークリームが味を引き立てる!



スィルニキ (チーズの焼き菓子) 一口サイズのやわらかい焼き菓子



アロス・テ・マリスコス (魚介のリゾット) えび、いか、あさりの旨味がお米に凝縮



エッグタルト 卵の香りがうれしい素朴な焼き菓子

🇧🇪 ベルギー



ムール貝のワイン蒸し 相性のよい白ワインの香り



シュガータルト ブラウンシュガーの自然なあまさが◎!

🇨🇭 スイス



仔牛肉のクリーム煮 生クリームを使ったやわらかな煮込み



チーズフォンデュ 溶かしたチーズをバゲットにつけて

🇦🇹 オーストリア



仔牛のカツレツ ハタケ風味で香りよく揚げ焼きに



クレープ入りコンソメスープ 細切りのクレープをたっぷり浮かべて

🇭🇺 ハンガリー



ゲーラッシュ (ハンガリー風シチュー) パプリカをきかせた牛肉のシチュー

🌍 北アフリカ



ラム肉のクスクス トマト味の煮込みをたっぷりかけて!



クスクスサラダ クスクス特有の食感がたまらない!



グリーンピースのタジン (野菜と牛肉の煮込み) 野菜はホクホク、牛肉はジューシー!



ターメイヤ (そら豆のコロッケ) 豆とごまの風味が忘れられない味!



?

アジア・オセアニア

日本



□ **牛肉のバターしょうゆ焼き**
青じそを加えてさっぱりしあげる
肉 30分 242 kcal



□ **すき焼き(関西風)**
砂糖としょうゆを直接加える関西風
肉 30分 760 kcal



□ **大根と牛肉のうま煮**
牛バラと煮込んだあめ色の大根が絶品
肉 40分 313 kcal



□ **鶏肉と白身魚のチーズ鍋焼き**
栄養たっぷり具沢山の鍋焼き風
肉 40分 484 kcal



□ **鶏肉のマスタードソース**
粒マスタード風味で本格派の味!
肉 40分 254 kcal



□ **鶏むね肉のごま酢漬け**
さっぱりしあげた和風の蒸し鶏
肉 30分 275 kcal



□ **ねぎの牛肉巻き揚げ**
揚げたねぎの甘みと肉と相性がぴったり♪
肉 15分 208 kcal



□ **豚肉のちり酢蒸し**
すだちの香り豊かな絶品のちり酢蒸し
肉 30分 275 kcal



□ **焼きとり**
鶏肉と相性抜群の野菜のコンビ
肉 30分 281 kcal



□ **あさりトマト**
貝の風味とトマトの酸味が相性抜群!
魚介 15分 137 kcal



□ **あまだいの香り焼き**
ごまと七味の香りが食欲をそそる!
魚介 20分 186 kcal



□ **いわしのチーズフライ**
おいしく食べてカルシウム補給!
魚介 35分 638 kcal



□ **えびのゆば巻き揚げ**
えびのすり身を包んで春巻き風に
魚介 45分 530 kcal



□ **うどんとたこのかき揚げ**
カラリと揚げてビールのおつまみに
魚介 30分 637 kcal



□ **かつおの角煮**
梅干しとしょうがの風味がポイント
魚介 45分 269 kcal



□ **かつおのピリ辛焼き**
いつものかつおをちょっぴりアレンジ
魚介 30分 200 kcal

日本



□ **かつおのマヨネーズソテー**
コクのあるマヨネーズ味が新鮮
魚介 15分 267 kcal



□ **さけ缶の和風サラダ**
常備できる缶詰でパパッと作る!
魚介 25分 307 kcal



□ **さけのわさびマヨネーズ焼き**
わさびの香りとマヨネーズ味が絶妙
魚介 25分 284 kcal



□ **さつまあげ**
魚のすり身の香ばしい揚げ物
魚介 20分 484 kcal



□ **さばのしょうが焼き**
しょうがをきかせた甘辛ダレで香ばしく
魚介 15分 256 kcal



□ **白身魚の梅風味蒸し**
電子レンジでササッとできる!
魚介 10分 144 kcal



□ **ちりめんじゃこのさんしょう風味**
お茶漬けやおにぎりの具などに大活躍!
魚介 15分 82 kcal



□ **天ぷら**
おもてなしにも向く和食の定番!
魚介 30分 739 kcal



□ **ぶりのワイン煮**
揚げたぶりを赤ワイン風味で煮る
魚介 35分 408 kcal



□ **ほたて貝のうま煮**
うま味たっぷり! お弁当にもどうぞ
魚介 20分 128 kcal



□ **まぐろの三色山かけ**
ご飯にのせてもおいしい!
魚介 25分 225 kcal



□ **かぼちゃのサラダツナソース**
ツナがかぼちゃのあまみを引き立てる
野菜 20分 268 kcal



□ **カレー風味のじゃがいも春巻き**
じゃがいも入りホクホク春巻き
野菜 45分 400 kcal



□ **きのことパプリカの焼きびたし**
きのことパプリカのかんたん料理!
野菜 20分 30 kcal



□ **きのこのカレーソテー**
スパイシーな風味でビールにもご飯にも
野菜 15分 54 kcal



□ **くりきんとん**
黄金色のさつまいもを縁起よくおせちに
野菜 40分 435 kcal



□ **ごぼうの明太子サラダ**
食物繊維たっぷりのヘルシーサラダ
野菜 15分 172 kcal



□ **さつまいものあまから煮**
おなかにうれしい食物繊維がたっぷり
野菜 20分 298 kcal



□ **里いもの煮ころがし**
味をからませながらツヤよくしあげる
野菜 40分 182 kcal



□ **セロリのきんぴら**
歯ざわりのよい、甘辛味のいため煮
野菜 15分 83 kcal



たたくきゅうり
中国風の
酢じょうゆであえて

野菜 15分 97 kcal



チンゲンサイとひじきの
サッと煮
食物繊維たっぷりのヘルシーな副菜

野菜 40分 35 kcal



なすとみょうがの浅漬け
さっぱり味で
食欲のない日にもオススメ

野菜 15分 43 kcal



夏野菜のポン酢いため
さっぱり味で
夏の野菜を楽しむ!

野菜 15分 214 kcal



白菜の即席漬け
電子レンジ加熱で
漬け物がすぐに完成

野菜 15分 39 kcal



ピーマンとじゃこの
いり煮
ご飯によく合う濃いめの味つけで

野菜 15分 84 kcal



ポテトコロッケ
ひき肉たっぷりの
ほくほくコロッケ

野菜 60分 471 kcal



明太子ポテト
じゃがバターに
ピリ辛をプラス!

野菜 20分 207 kcal



焼きしいたけと
ぎんなんのみぞれ酢
相性のよい素材で、まるやかな甘酢あえ

野菜 20分 72 kcal



ゆり根の卵とじ
薄味でホクホクと
上品なおいしさ

野菜 15分 254 kcal



れんごんの
ごまマヨサラダ
シャキシャキ食感におはしがすむ!

野菜 20分 79 kcal



温泉卵
トロリと流れ出る
黄身の風味は絶品!

たまご 30分 96 kcal



高野豆腐のおかか煮
煮汁たっぷり
やさしい食感!

たまご 20分 187 kcal



茶わん蒸し
意外に簡単!
和の定番ごちそう

たまご 30分 161 kcal



豆腐と豚肉の
いためもの
冷蔵庫のストックでヘルシーおかず

たまご 25分 231 kcal



とうふのソテー
きのこソース
ヘルシーなのに食べごたえは満点!

たまご 20分 309 kcal



カツ丼
ボリューム満点!
揚げたてで作って

パンごはん 30分 936 kcal



カリフォルニアロール
かにとアボカドの
洋風のり巻き

パンごはん 50分 544 kcal



卵おじや
やわらかご飯に
ふっくら半熟溶き卵

パンごはん 15分 286 kcal



ブロッコリとツナ缶の
かんたん寿司
マヨネーズ味のサラダ風おすし

パンごはん 25分 572 kcal



焼きおにぎりの
七味しょうゆ焼き
バター風味を加えて香ばしアップ!

パンごはん 20分 470 kcal



かけうどん
具はお好み下さい!
基本の温かいうどん

めん 20分 294 kcal



塩ラーメン
具たくさんが
うれしいさっぱり味

めん 30分 544 kcal



みそ煮込みうどん
濃厚なみそつゆが
クセになるおいしさ

めん 20分 434 kcal



お好み焼き
小ま粉で作る
スナック感覚の一品

その他 30分 521 kcal



五目煮豆
根菜などのうまみを
含ませた大豆の煮物

その他 30分 196 kcal



大学いも
カリッとした餡衣と
いものホクホク感

お菓子 30分 191 kcal



どら焼き
焼きたての皮で
手作りあんをサンド

お菓子 20分 645 kcal



牛肉の四川風ため
からみをきかせた
牛肉のいためもの

肉 20分 291 kcal



牛バラ肉の
中華風カレー煮込み
マイルドなからまで煮込んだ牛肉カレー

肉 35分 633 kcal



水ギョウザ
なめらかな皮に
ジューシーな肉汁

肉 50分 297 kcal



酢豚
香ばしい豚肉と
さっぱりあんが絶妙

肉 50分 599 kcal



チンジャオロースー
細切りピーマンと
牛肉のいためもの

肉 20分 354 kcal



鶏肉とカシューナッツの
いためもの
カリッと香ばしい中国料理の定番

肉 25分 396 kcal



鶏のから揚げ
レモン風味
レモン風味で食べる鶏肉の揚げもの

肉 20分 304 kcal



肉だんごの甘酢あん
ボリューム満点!
やわらかひき肉料理

肉 40分 293 kcal



バンバンジー
鶏肉ときゅうりを
ごまダレで味わう

肉 45分 365 kcal



豚肉とキャベツの
みそいため
濃厚な中国特有のみその香りが人気

肉 20分 571 kcal



豚バラ肉の
中華風トマト煮
トマトの酸味が豚肉のコクをアップ

肉 30分 436 kcal



焼きギョウザ
サクッと香ばしい
人気メニュー

肉 40分 297 kcal

中国



ゆで鶏のごまダレ
中国風のごまダレで
前菜風一品に
肉 25分 155kcal



魚介と野菜のレタス包み
レタスを器がわりに
盛りつけて
魚介 20分 162kcal



くらげとかにの酢の物
2つの食感を楽しむ
さっぱり中華風!
魚介 30分 33kcal



白身魚の甘酢あんかけ
香りよく甘酸っぱく
やさしい味わい
魚介 30分 234kcal



たらと野菜の甘酢いため
白身魚と里もで
一風変わった一皿を
魚介 40分 213kcal



チンゲンサイとかにの
いためもの
あっさり深い味色あざやかな一品!
野菜 15分 105kcal



なすのピリ辛いため
にんにくの香りで
香ばしくいためて!
野菜 20分 504kcal



白菜のサラダ
白菜の新鮮な食感を
シンプルに味わう
野菜 20分 76kcal



ブロッコリときのこの
オイスターソースいため
きのことの相性のよいオイスターソースで
野菜 15分 56kcal



卵とトマトのいためもの
素材の味をいかして
塩味でシンプルに!
たまご 10分 256kcal



五目チャーハン
具たくさん!
中華の定番いためご飯
パンごはん 25分 464kcal



中華風チキンライス
シンプルなのに
鶏のうまみたっぷり
パンごはん 60分 644kcal



天津飯
子どもにも大人にも
人気のかに玉ご飯
パンごはん 25分 575kcal



いためビーフン
ビーフンとたっぷり
野菜のいためもの
めん 30分 537kcal



担担めん
濃厚なごまの風味が
中華めんからんで
めん 20分 599kcal



焼きそば
しょうゆ味で
香ばしくいためる
めん 20分 428kcal



えび入りワンタンスープ
つるりとした食感が
あとをひく!
汁もの 30分 178kcal



サンラータン
酸味がアクセントの
定番のスープ
汁もの 15分 179kcal



中華風コーンスープ
コーンたっぷり!
ふんわり卵のスープ
汁もの 10分 75kcal



杏仁豆腐
中華の定番デザート
本格的な味です!
お菓子 15分 125kcal

中国



マンゴープリン
缶詰のマンゴーで
手軽に作れる!
お菓子 15分 144kcal



?

韓国



カルビチム
(韓国風牛肉の煮込み)
ごまの風味豊かな牛肉のやわらか煮
肉 40分 708kcal



キムチチゲ
キムチ、豚肉、野菜
辛さが決め手のなべ
肉 30分 262kcal



ブルコギ
野菜もたっぷり!
濃いめの味が大人気
肉 30分 325kcal



ほうれん草のナムル
ごま油風味で
コクのある副菜に
野菜 20分 50kcal



もやしナムル
少しピリ辛味の
さっぱりあえ物
野菜 20分 105kcal



石焼ビンパ
ご飯とナムルを
よく混ぜて食べよう!
パンごはん 35分 684kcal



豚キムチチャーハン
キムチのさわやかな
からさが味の決め手
パンごはん 20分 593kcal



チャブチェ
(春雨の五目いため)
春雨に肉や野菜のうまみからめて
めん 40分 431kcal



ギョウザ入りスープ
牛ひき肉とキムチで
コクのある味わいに
汁もの 50分 145kcal



じゃがいもチヂミ
モチモチとした食感と
香ばしさが魅力!
その他 20分 530kcal

インド



キーマカレー
じっくり煮込んだ
ひき肉のカレー
肉 30分 486kcal



カリフラワーと
じゃがいものいためもの
スパイシーなインドの野菜料理
野菜 35分 198kcal



コーンライタ(コーンと
ヨーグルトのサラダ)
からい料理と好相性のヨーグルトサラダ
野菜 10分 99kcal



ひよこ豆のカレー
スパイスが素朴な
豆の味を引き立てる
野菜 40分 351kcal

タイ



ほうれん草とカッター
チーズのカレー
マイルドな口あたりのヘルシーなカレー
野菜 40分 172kcal



ターメリックライス
カレーにピッタリの
黄色いご飯
パンごはん 50分 324kcal



ラッシー
おなかにもやさしい
ヨーグルトドリンク
その他 5分 120kcal



鶏のレッドカレー
さわやかなからさで
心地よい食べごこち
肉 30分 413kcal

タイ



- 鶏ひき肉のバジルいため**
 タイ風のピリ辛スパイスーいため
 肉 20分 218 kcal
- トードマンブラー (タイ風さつま揚げ)**
 タイ特有の風味で魚のすり身を揚げる
 魚介 20分 221 kcal
- パッタイ (タイ風いためビーフン)**
 独特のめんの食感をナンブラー風味で
 めん 40分 587 kcal
- トムヤムクン**
 酸っぱくてからい! やみつきになる味
 汁もの 30分 71 kcal

ベトナム



- ココナッツミルクの冷たいスープ**
 ひんやりがうれしい濃厚な舌ざわり
 お菓子 30分 325 kcal
- フォー・ガー (鶏肉のフォー)**
 米のめんで作るベトナムの汁そば
 めん 40分 448 kcal
- ゴイ・クオン (春巻き)**
 ライスペーパーでえびや野菜を巻いて
 その他 30分 174 kcal
- チャ・ゾー (揚げ春巻き)**
 薄い皮がサクッと香ばしいベトナム風
 その他 30分 353 kcal

インドネシア



- バインセオ (ベトナム風お好み焼き)**
 エスニックな風味がくせになりそう!
 その他 40分 521 kcal
- 緑豆の冷やしぜんざい**
 ベトナム風の冷たいデザート
 お菓子 70分 422 kcal
- サテー (インドネシア風焼きとり)**
 複雑な味のタレで個性的なおいしさ
 肉 25分 340 kcal
- ナシゴレン**
 エスニックないためご飯
 その他 30分 668 kcal

オーストラリア&ニュージーランド



- ミートパイ**
 ジューシーな肉汁をパイとともに♪
 肉 45分 636 kcal
- ラム・チョップ・ソテー**
 香草で風味ゆたかに焼き加減は好みで!
 肉 20分 336 kcal
- ポテトウェッジ**
 フライドポテトのサワークリーム添え
 野菜 30分 486 kcal
- 焼き野菜のサラダ**
 ボリュームたっぷり元気が出るサラダ!
 野菜 30分 454 kcal



- バブロバ**
 カリッとフワッが同時に楽しめる!
 お菓子 120分 266 kcal



南北アメリカ

アメリカ合衆国



- チキンポットパイ**
 パイの香ばしさと相性抜群のシチュー
 肉 70分 634 kcal
- チリコンカン (ひき肉と豆の煮込み)**
 肉のうまみを含んだ豆とがびりの味!
 肉 55分 578 kcal
- フライドチキン**
 スパイシーな味がやみつきに!
 肉 30分 303 kcal
- ミートローフ**
 おもてなしにも向くひき肉のごちそう
 肉 95分 685 kcal



- かにコロquette**
 具を混ぜて焼くだけのシンプルレシピ!
 魚介 25分 447 kcal
- シーザーサラダ**
 レタスとチーズの相性のよさを満喫!
 野菜 30分 364 kcal
- マヨネーズ風味のポテトサラダ**
 マスタードのからみがアクセントに
 野菜 50分 280 kcal
- クラブハウスサンドイッチ**
 3段重ねでボリューム満点!
 その他 40分 665 kcal



- ジャンバラヤ (トマト風味の炊き込みご飯)**
 素材のうまみがしみ込んだお米料理
 その他 50分 418 kcal
- マカロニチーズ**
 マカロニをチーズソースであえるだけ
 めん 25分 549 kcal
- クラムチャウダー**
 ニューイングランド風貝の風味が魅力のクリーミーな一品!
 汁もの 30分 229 kcal
- バナナブラウニー**
 チョコの香りとバナナの絶妙の相性
 お菓子 60分 269 kcal

メキシコ



- コーンチップ・サルサメヒカーナ**
 からみと酸味が魅力の刺激的なソースで
 野菜 30分 131 kcal
- メキシコ風サラダ**
 ライムの酸味で体がシャキッ!
 野菜 15分 249 kcal
- ワカモーレ (アボカドのディップ)**
 コーンチップなどにたっぷりつけた!
 野菜 15分 401 kcal
- トルティーヤとウェボス・ランチョス**
 トルティーヤ&卵にトマト味がぴったり
 その他 30分 538 kcal

メキシコ



ポソレ (豚肉とコーンの具だくさんスープ)
深いコクと刺激的なからさが大人気!

汁もの 70分 280kcal



タコス
牛肉のうまみが◎
メキシコの代表料理

その他 40分 448kcal



アルゼンチン



エンパナーダ
(アルゼンチン風ミートパイ)
ゆで卵、レーズン…具沢山のミートパイ

肉 45分 827kcal

ペルー



カルボナーダ
(アルゼンチン風ビーフシチュー)

じっくり煮込んだ牛肉のコクを味わう

肉 50分 438kcal



ビーフステーキ・チミチャリソース

パセリとにんにくスパイシーなソース

肉 30分 875kcal



セビーチェ (魚介のレモンとがらしあえ)

新鮮な魚介を使ったスパイシーな一品

魚介 45分 153kcal



パバアラワンカイーナ
(ポテトのサラダ)

じゃがいもと卵のチーズソースサラダ

野菜 40分 402kcal

memo

【メニューブックのつくり方】

1

まず「menubook.pdf」をご家庭のプリンターなどでプリントアウトしてください。

2

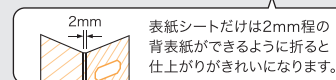
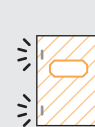
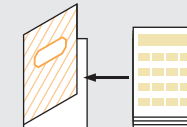
次にそのシートをすべて、プリント面が表になるように二つ折りにしてください。

3

お料理がのっているページを順番通りに並べて、表紙で挟みましょう。

4

最後に表紙の背の部分をホッチキスやクリップなどで留めれば出来上がりです。



表紙シートだけは2mm程の背表紙ができるように折ると仕上がりがきれいになります。

折り目

折り目



<input type="checkbox"/> 肉	肉が主材料のレシピ	<input type="checkbox"/> 魚介	魚介類が主材料のレシピ	<input type="checkbox"/> 野菜	野菜が主材料のレシピ
<input type="checkbox"/> 卵・豆腐	卵・豆腐が主材料のレシピ	<input type="checkbox"/> パン・ごはん	パン・ごはんが主材料のレシピ	<input type="checkbox"/> めん	めんが主材料のレシピ
<input type="checkbox"/> 汁もの	汁ものレシピ	<input type="checkbox"/> その他	その他のレシピ	<input type="checkbox"/> お菓子	お菓子のレシピ
<input type="checkbox"/> チェック欄			調理時間の目安		カロリー(1人分)の目安

※お料理の順番は、それぞれの地域でレシピの多い国・地域から順に並んでいます。