

主食のレシピ一覧(64品)



001 そぼろにほうれん井



004 意外と合うそぼろ
スパイシーバーガー



006 二色だまこ汁



008 とろりカルボナーラ



010 いかとキャベツの
スパゲッティ



011 あんかけ丼



012 山と海のトリローメン



016 ホタテとイカのにんにく
ピラ風味



022 林檎のクリーム&
トマトネロ



023 干しもちとアスパラの
チーズ焼き



027 和風きのこパスタ
〜海と山のコラボレーション



028 サラダまぜご飯



029 山菜の
炊き込みご飯



031 しか漬け



032 バカウマヤキそば



033 かんたん!
和風パスタ



034 かぼちゃばほり



042 とろろ焼き



043 サラダうどん



044 サラダそば



049 ベジタブルみるく粥



050 きのこの焼うどん



051 キノコ丼



055 りんご豚のサンド



056 リンゴと肉じゃがの
和風ピザ



058 林檎ソースの
豚バラサンドパン



060 甘辛にんにく味噌
おにぎり



064 揚げない
ソースかつ丼



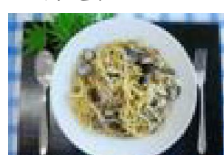
065 音喜多家直伝
じゃじゃ麺



067 青森押し寿司



070 いかすみやきそば



071 シジミのパスタ
ガーリック風味



072 鮭ご飯



073 オジソフチン
(いかチヂミ)



074 ホタテ入り中華飯
(塩味)



075 海の幸入り
マヨとろ丼



080 エビとアサリの
パスタ



081 鮭のちらし寿司



082 ほたての
クリームスパゲッティ



083 帆立混ぜご飯



084 林檎と卵の
サンドウィッチ



085 青森オムライス



086 温泉玉子丼



087 またぎのかやぎの
にぎりまま



095 アップルリゾット

主食のレシピ一覧(64品)



096 りんごカナッペ



097 林檎の冷水スパ。



098 林檎の
ちらし寿司



100 アップルケーキ



102 リンゴサテ-の
トースト



103 林檎リット



106 林檎と里芋の
炊き込みご飯



109 りんごオムレツ



110 バナナときな粉の
ケーキ



118 南部のラザニア



119 もっちもち



120 ぶっかけ長いも
焼そば



124 スタミナ
スパゲティー



125 エコどん



126 県産じゃがいも入
チヂミ



127 ホタテキムチ味
焼そば



132 あomorい雪ナベ



183 長芋と帆立の
グラタン



196 林檎と
ほうれん草のキッシュ