

# 主菜のレシピ一覧(168品)



001 そぼろにほうれん井



002 肉巻き林檎の照り焼き



003 シャキシャキもちもちミンチコロッケ



004 意外と合うそぼろスパイシーバーガー



005 長いもミココック三色味揚げ



006 二色だまこ汁



007 焼コロッケ



008 とろ〜りカルボナーラ



009 林檎の白味噌焼き



010 いかとキャベツのスパゲッティ



011 あんかけ丼



014 我が家のひみつひつまみ



015 じゃ真いか団子菊飾り



016 ホタテとイカのにんにくヒラ風味



017 焼鯖の生春巻



018 ながいものかりかり油あげピザ



020 豆腐おやき



021 グリーングリーン



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 バカうまやきそば



041 アスパラの長いも巻き



042 とろろ焼き



043 サラダうどん



044 サラダそば



045 長いものチャーハン包み



054 長芋とチーズの豚野菜ロール揚げ



055 りんご豚のサンド



056 リンゴと肉じゃがの和風ピザ



057 ポテハム巻きアップルソースがけ



058 林檎ソースの豚バラサンドパン



059 ケチャップじょうゆ風味の肉じゃが



060 甘辛にんにく味噌おにぎり



061 豚肉の長芋巻き



062 シャモロックせんべいバーガー



063 即席ミートパイ



064 揚げないソースカツ丼



065 音喜多家直伝じゃじゃ麺



066 簡単肉じゃが



067 青森押し寿司



068 鰯の照焼きロール〜林檎ソースがけ〜



069 じゃがいもとホタテのごま焼き



070 いかすみやきそば

# 主菜のレシピ一覧(168品)



072 鮭ご飯



073 オシオフチンゲ  
(いかチヂミ)



074 ホタテ入り中華飯  
(塩味)



075 海の幸入り  
マゴとろ丼



076 イモ・イカ天



077 ながたらマヨ



078 やまかけ



079 いかいが揚げ



080 イビとアサリの  
Pasta



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



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



105 林檎ロクク春巻き  
林檎酢かけ



110 バナナときな粉の  
ケーキ



117 包み焼きポテト



118 南部のラザニア



120 ぶっかけ長いも  
焼そば



123 長芋の  
もっちり春巻き



124 スタミナ  
スパゲッティ



125 エコどん



127 ホタテキムチ味  
焼そば



128 小洒落たポテト



132 あomorい雪ナベ



133 野菜炒め



134 ふきの中華炒め



135 青森肉団子  
リンゴ甘酢和え



136 マルっとほたて  
ハンバーグ



137 はくさいと  
豚肉の卵とじ



138 おからの  
和風ハンバーグ



139 うまチー  
ハンバーグ



140 林檎の酢豚



141 林檎と豚肉の  
白菜ロール



142 リンゴきんぴら



143 豚バラ肉の  
りんごジャム煮



144 サッパリりんご  
つくねコンソメスープ



146 トリンゴロール



147 林檎バーグ



148 サッパリサラダ



149 リンゴと鶏の  
ホイル焼き



150 鶏肉の  
アボガドサラダ



151 のど越しの良い  
簡単かんてん

# 主菜のレシピ一覧(168品)



152 ハリコリサラダ



153 鶏とトマト煮



154 なすのそぼろ  
みそかけ



155 縄文鍋



156 けんちんけの汁



157 キャベツの  
重ね煮



158 豚肉とにんにくの  
落とし揚げ



159 鶏肉の甘辛炒め



160 長いも入り  
ハンバーグ



161 水菜のサラダ  
(タマネギソース)



162 変幻自在!  
長芋鶏つくね風



163 大根のポトフ



164 舞茸と牛肉の  
甘辛煮



165 ほうれん草  
マヨネーズ和え



166 スタミナ  
豆腐サラダ



167 ほたてとアスパラの  
グラタン



168 魚介オードブル



171 背黒いわしと  
ごぼうのピザ風



172 もやしと  
海鮮キムチ



173 カラフルスープ



175 まぐろの  
カルパッチョ



176 いか巻きのお吸い物



177 イカサマバーグ



178 ホタッコリー



179 じゃこ炒めて  
なんぼ



180 缶たん焼き



181 ホタテの  
かくれんぼ



182 ホタテ入り  
チーズバーグ



183 長芋と帆立の  
グラタン



184 キャベツと生鮭の  
蒸し焼き



185 鱈の  
長芋チーズ焼き



186 長芋とホタテの  
マヨネーズ和え



187 サンマの  
レンジ煮



188 鮭のソテー  
和風きのこソース



189 ひらめと長ねぎの  
カルパッチョ



193 白菜とかに缶の  
トロ煮



212 手間なし煮物



213 芋まんじゅうの  
あんかけ



217 椎茸の  
包み焼き煮



251 おかち餃子



252 パリパリ  
りんご包み



253 りんごの鶏照り



254 鶏照りりんご



255 ささみとりんごの  
唐揚げ



256 りんごの油林鶏

# 主菜のレシピ一覧(168品)



257 シャキシャキ  
りんご肉ダンゴ



258 シューシーシャモロック  
の初恋ソース



259 鶏肉の  
リンゴソース



260 チキンソテー



261 トンちゃんも  
びっくり



262 鶏肉のチーズ焼き



263 イカの  
チーズ焼き



264 鰯の  
林檎おろし煮



265 ガーリック  
シュリンプ



266 ほっけすり身  
おせんべ風



267 ちりめんじゃこの  
スープ



268 鮭の豆乳  
グラタン



269 イカの  
さっぱり浸し



270 イカ酢づけ



271 大天角の  
チンジャオ風



273 鮭のみそ  
マヨネーズ焼き



274 鮭の南蛮漬け



275 鰯のソテー  
レモンレッシング



276 焼鯖の生姜  
じょうゆ浸し



277 帆立とウルの  
グラタン



278 納豆オムレツ



279 豆腐の  
生湯葉風煮物



280 豆腐の茶碗蒸し



281 フルーツ卵とじ



282 青菜とニュー  
コンビーフのオムレツ



283 長芋入り  
スパニッシュオムレツ



284 長芋入りキッシュ風  
オムレツ



285 レンジで  
目玉焼き



286 豆腐まんじゅう



287 豆腐グラタン



289 おからで美腸



290 ごちそう冷奴



291 揚げ出し豆腐