

## 【菜菜ランチ】目次

“菜菜ランチ”はこんなランチ  
手早くおいしく菜菜ランチをつくるコツ  
食材ストックリスト

### アイデア満載 素材別お弁当&おうちごはん

#### 【にんじん】

にんじんのドライカレー弁当  
にんじんのおいなりさん弁当  
生にんじんのキムチ丼  
にんじんのベジミートソーススパゲティ

#### 【キャベツ】

キャベツと切干大根の中華炒め弁当  
キャナツと桜の花のちらしずし弁当  
キャベツとわかめの焼きうどん  
キャベツのゆずこしょう風味とろろ丼

#### 【じゃがいも】

変わりマッシュポテト弁当  
じゃがいもとまいたけの精進すき焼き丼弁当  
じゃがいものかき揚げ天茶  
じゃがいものごまだれ冷やし中華

#### 【青菜】

青菜コロッケ弁当  
青菜の塩焼きそば弁当  
青菜の刻みしょうゆ漬け丼  
青菜のグリーンペーストスパゲティ

#### 【セロリ】

3色きんぴらのゆばとじ弁当  
セロリのそうめんチャンプルー弁当

セロリの納豆やまかけ丼  
セロリと豆のトマトシチューかけごはん

### **[ グリンピース ]**

グリーンピースのタイ風チャーハン弁当  
グリーンピースのエスニック焼き弁当  
グリーンピースのベジストロガノフ  
グリーンピースの和風カレーうどん

### **[ かぼちゃ ]**

かぼちゃそぼろ弁当  
かぼちゃの辛みそ揚げぎょうざ弁当  
かぼちゃの豆乳リゾット  
かぼちゃのジャージャーめん

### **[ ブロッコリー ]**

ブロッコリーのナッツハンバーグ弁当  
ブロッコリーのお好み焼き弁当  
ブロッコリーのペペロンチーノ  
ブロッコリーとしめじのタイ風カレー

### **[ れんこん ]**

れんこんつくねの照り焼き弁当  
れんこんのタンドリー風弁当  
れんこんの酸辛湯ラーメン  
れんこんキーマカレー

### **[ さつまいも ]**

さつまいもと麩のバルサミコ煮弁当  
さつまいもの揚げごまだんご弁当  
さつまいものマーボーあんかけ丼  
さつまいものしょうが風味スパゲティ

### **[ 大根 ]**

大根とこんにゃくのチリ丼弁当  
大根ときのこのソース風味弁当

大根の黒ごまチャーハン

大根の炒めそば

### **[ ごぼう ]**

ごぼうの蒲焼き弁当

ごぼうと油揚げの混ぜずし弁当

ごぼうのピビンバ

ごぼう南蛮そば

### **[ 長いも ]**

長いもと生麩の照り焼き弁当

長いもとエリンギのマスタードみそ焼き弁当

たたき長いもと海藻の和風サラダスパゲティ

長いもとアボカドの梅酢混ぜごはん

### **[ たけのこ ]**

たけのこの唐揚げ弁当

たけのこだんごのわかめあん弁当

たけのこのチキンライス弁当

たけのこのクリームシチューかけごはん

### **[ 大豆 ]**

大豆のナポリタン弁当

大豆のエスニックミニかき揚げ弁当

ゆで大豆のみそラーメン

大豆の呉汁雑炊

### **[ パセリ ]**

パセリのひすいぎょうざ弁当

パセリと赤ピーマンのライスサラダ弁当

パセリのだし丼

パセリのタイ風ラーメン

**いっそう充実 常備菜、パンのランチ、スープ、デザート**

**カラフル常備菜**

ラディッシュの梅酢漬け

にんじんの黒ごまマリネ  
かぼちゃのみそマスタードマリネ  
大根と桜の花の塩漬け  
れんこんとオレンジのマリネ  
かぶと菊花のピクルス  
さつまいものワインビネガー漬け  
長いものカレー風味マリネ  
じゃがいものクミン風味きんぴら  
ブロッコリーの韓国風  
グリーンピースのゆずこしょうマリネ  
焼きアスパラガスのディル風味オイル漬け  
セロリのピリ辛しょうゆ漬け  
根菜葉と青のりのペペロンチーノ佃煮  
キャベツとパセリの塩漬け  
たけのこの山椒風味しょうゆ漬け  
ごぼうのかんずり漬け  
大豆のバルサミコみそ漬け

### パンのランチ

野菜のカラフルペーストサンド  
グリル野菜のオープンサンド  
油揚げの照り焼きサンド  
かんぴょうのBLTサンド  
韓国風納豆バーガー  
チリ小豆バーガー

### 即席スープ

[ お弁当用スープ ]

ピリ辛みそスープ  
桜の花の塩漬けと海藻のスープ  
ベビーリーフと干しゆばの中華スープ  
きなこみそスープ

[ おうちごはん用スープ ]

精進かきたまスープ  
ナッツ&ライスポタージュ

トマトジュースのピリ辛みそスープ  
オクラのソイポタージュ

### ちょこっとデザート

[ お弁当用デザート ]

ブルーベリーのバルサミコ寒天ゼリー  
クラッカーのジャムサンドケーキ  
干しいもの白みそナッツロール  
甘栗のきなこボール

[ おうちごはん用デザート ]

焼かないチョコレートケーキ  
バナナとマンゴーのカレー炒め  
ピーカンナッツのジンジャーメープル飴がけ  
薄切りバゲットのフルーツピザ

一枚の絵を描くように